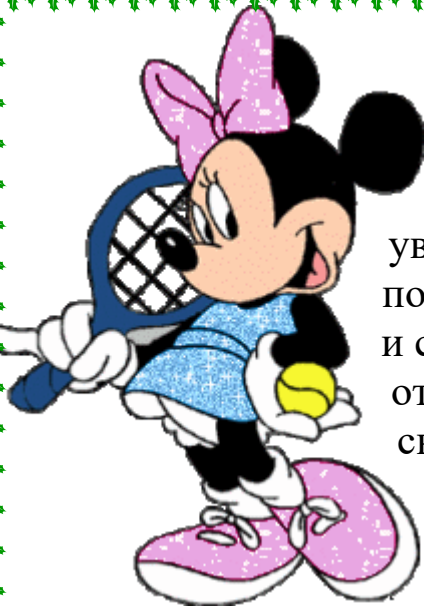


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 292»

Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста

Рекомендации для родителей.

**Подготовила:
Инструктор по ФК
Ризберг И.А**



У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нередко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (*крыловидные*) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (*сколиотичная осанка*) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

- Своевременное правильное питание;
- Свежий воздух;
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- Оптимальная освещённость;
- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- Привычка правильно сидеть за столом;
- Расслаблять мышцы тела;
- Следить за собственной походкой.



Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

Упражнения при нарушении осанки

1. «Птицы полетели».

И.п. — в ходьбе руки в стороны. Ходьба с активным взмахом рук в стороны (30—40 с).

Смотреть прямо перед собой; не наклоняться.

2. «Цапля на болоте».

И.п. — в ходьбе руки на поясе. Ходьба на носках с высоким подниманием колен (30—40 с).

Дыхание произвольное; спину держать ровно.

3. «Деревья выросли большими».

И.п. — о.с. Подняться на носки, потянуться как можно выше; удерживать равновесие на носках 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания равновесия.

4. «Мельница».

И.п. — стоя, наклонившись вперед; ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевых суставах (5—8 раз).

Руки в локтях не сгибать.

5. И.п. — то же. Поочередные повороты туловища в разные стороны за рукой как можно дальше в сторону (5—8 раз).

Смотреть прямо перед собой; ноги и руки не сгибать.

6. «Грачи летят».

И.п. — о.с., руки в стороны. Махи руками вверх — вниз по максимально возможной амплитуде (6—8 раз).

Выполнять медленно; руки держать прямыми.

7. «Плечи танцуют».

И.п. — о.с. Сведение, разведение лопаток; поднимание, опускание плеч одновременно, поочередно и т.д. (1—1,5 мин.).

Лучше выполнять под музыку.

8. «Хлопки».

И.п. — о.с. Поднять руки вверх как можно выше — хлопок руками; опустить вниз за спину — хлопок (6—8 раз).

Хлопки выполнять громче; стараться руки не сгибать в локтях.

9. «Наклонись ниже».

И.п. — о.с. Наклоны вперед с одновременным отведением назад прямых рук как можно дальше (5—6 раз).

Смотреть прямо перед собой; наклоняться как можно ниже.

10. «Повернись».

И.п. — о.с. Поочередные повороты туловища в правую и левую стороны с хлопком (5—6 раз).

Ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное.

11. «Рыбка».

И.п. — лежа на спине. Медленно поднимать голову и плечи, смотреть на носки 3—5 с (5—6 раз).

Руки можно поставить в замок за голову. Локти развести шире. Постепенно увеличивать время статического напряжения мышц верхнего плечевого пояса.

12. «Мостик».

И.п. — то же. Прогибание туловища с опорой на локти или предплечья. Удерживать «мост» 3—5 с (4—6 раз).

Постепенно увеличивать время удержания «моста»; не сгибать ноги в коленях.

13. «Медуза».

И.п. — лежа на спине. Одновременно поднять вверх руки и ноги; развести их в стороны. Удерживать 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания; не сгибать руки и ноги; не задерживать дыхание.

14. «Лодочка».

И.п. — лежа на животе. Руки поднять вперед — вверх, прогнуться в пояснице (5—6 раз).

15. «Ноги выше».

И.п. — то же. Поочередное поднятие прямых ног вверх; руки согнуты в локтях, лежат под подбородком (6—7 раз).

Во время поднимания ног — отводить голову назад, потянуться; ладони не отрывать от пола.

16. «Поплыли».

И.п. — то же, руки вверху. Имитация движений плавания стилем «басс». Руки — вперед, в стороны, перед грудью и т.д.; ноги согнуть в коленях, стопы — наружу, развести в стороны и т.д. (40—50 с).

Дыхание произвольное.

17. «Коровка».

И.п. — стоя на четвереньках. Произвольные продвижения по залу на четвереньках. Можно с произношением «му-му-му» на выдохе (40—50 с).

Голову не опускать.

18. И.п. — в ходьбе. Ходьба с мешочком песка на голове (до 1 мин.). Стараться не уронить мешочек.

19. «Пружинка».

И.п. — о.с. Пружинящие приседания с мешочком на голове (6—8 раз).

Спину держать ровно, смотреть вперед.

