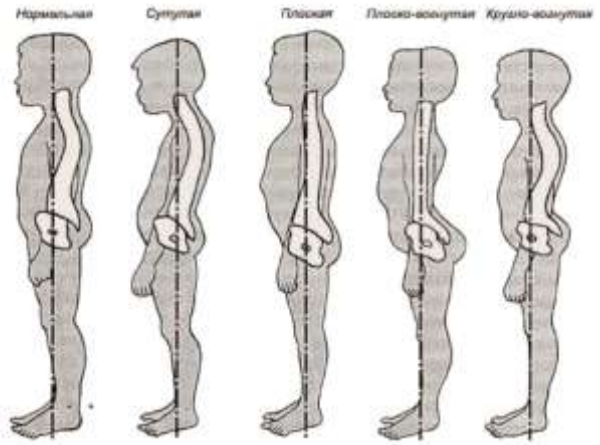
Что такое осанка?

Правильная осанка – это важный показатель здоровья, способствует нормальному функционированию жизненно важных систем организма, является результатом правильного физического воспитания и развития ребенка.

Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника.



При нарушении осанки происходит изменение костного скелета, ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения.

Нарушение осанки приводит к снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, изменяют рессорную функцию позвоночника, что в свою очередь отражается на деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

При незначительном нарушении осанки назначают лечебную гимнастику.

За осанкой ты следи,
Спину, выпрямив, сиди.
Если ты ложишься спать,
Жёстче выбери кровать!
Ты осанку береги-
Правильно сиди, ходи,
Пей побольше молока-
Кальций нужен нам всегда.

Профилактические упражнения

Принципы подбора упражнений

1.Сочетаемость упражнений по силе воздействия, амплитуде и мышечной нагрузке
- Упражнения на гибкость сочетаются с упражнениями на силу и расслабление мышц.
- Упражнения выполняются поочередно с разной амплитудой (сильной и слабой).

2. Принцип сочетания нагрузок и отдыха, адаптивного сбалансирования динамики нагрузок
- Нагрузку необходимо регламентировать применительно к динамике тренированности занимающихся с учетом конкретных показателей адаптации к этой нагрузке.
- Учитывать нормы нагрузки, избегая переутомления.

- Упражнения на гибкость чередуются с упражнениями на силу
- Силовые упражнения чередуются с упражнениями на расслабление мышц
- Разные исходные положения обеспечивают разную нагрузку
- Упражнения требующие координации, чередуются с простыми.
- Упражнения на прогиб позвоночника назад в чередовании с прогибом вперед.
- После упражнений на гибкость и растяжку выполняются прыжки и висы из положения стоя.

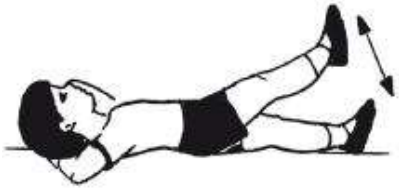
Упражнения в положении стоя

1. «Поймай комара над головой» - поднимание рук через стороны вверх.
Исходное положение (И. п.) – ноги поставить на ширине ступни, руки вниз.
1) Руки поднимаем через стороны вверх, смотрим на них, делаем хлопок в ладоши над головой (вдох);
2) Опускаем руки через стороны вниз (выдох).
Повторяем 5 - 6 раз, не спеша, в медленном темпе.

2. «Березка – елочка» - поднимание рук вверх.
И. п. – стойка ноги ставим на ширине ступни, руки опущены вниз.
1 – 2) Поднимаем руки через стороны вверх, прогибаемся в пояснице – «березка» (вдох);
3 – 4) Опускаем руки вниз и в стороны – «елочка» (выдох).
Повторить 6 раз, не спеша, в медленном темпе.

3. «Погреем руки» - хлопок в ладони перед грудью.
И. п. – стойка ноги поставить на ширине ступни, руки на пояс.
1) Вытягиваем руки вперед, хлопаем в ладони прямыми руками перед грудью;
2) И. п.
Дыхание равномерное. Повторить 6 – 8 раз в среднем темпе.

Упражнения в положении «лёжа на спине»



1. «Здравствуйте - прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа (6-8 раз). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

2. «Волна». Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. И отпустить ноги (4-6 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.

3. «Пляска». И.П. – лёжа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И.П. (6-8 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении «лёжа на животе»

1. «Воробышек». Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8 раз). Голова приподнята.

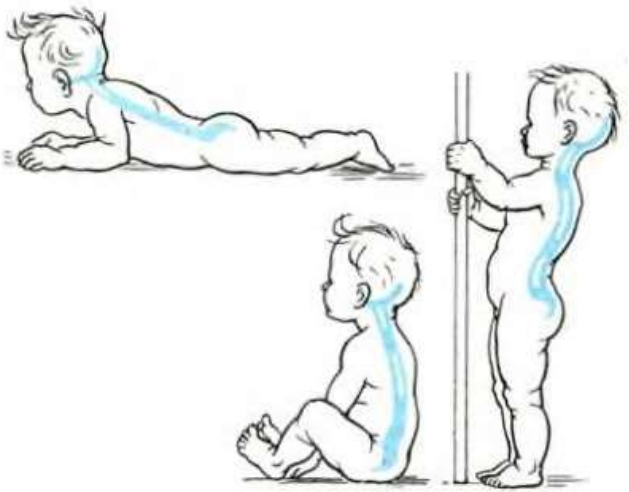
2. «Рыбка». Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

3. «Лягушонок». Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперёд. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернутся в И.П. (6-8 раз)

Занимайтесь профилактикой!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 137»

Формирование правильной осанки у детей во второй младшей группе



Подготовила:
воспитатель Короткова Л.А.

Нижегородская область
г. Дзержинск
2020