Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад № 137»

Это интересно!!!

Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений

 Воспитатель

 высшей квалификационной категории

 Трушляковой Елены Александровны

 Нижегородская область

г. Дзержинск, 2020 г.

**Формирование правильной осанки** **и профилактика ее нарушений.**

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка.

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

 Памятка для родителей:

1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).

2. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

3. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.

4. Лучше приучать детей спать на спине.

5. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

6. Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же, каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки:

1.«КРЫЛЫШКИ»

«Крылышки» свои держу!

Вам, ребята, так скажу:

Вы попробуйте друзья,

Удержаться так, как я!

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс,

руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2 раза.

2. «САМОЛЁТ»

Руки в стороны и вот,

Мы летим как самолет.

И.п. – лежа на животе.

Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

3. «ПРОГНИСЬ!»

Руки на поясе, спинкой прогнусь,

Сколько надо задержусь.

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

4. «ОКОШКО»

Сделаю окошечко

И посмотрю немножечко.

И.п. – лёжа на животе.

Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, руки сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6, вернуться в и.п.

5. «КРУЖОЧКИ»

И.п. – лёжа на животе.

Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам.

Круговые движения вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и.п.

Повторить 2-4 раза.

6.«ПТИЧКА»

И.п. – лёжа на животе.

Поднять руки и плечевой пояс, руки вперёд – в стороны – вперёд, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

7.«КУЛАЧКИ»

И.п. – лёжа на животе.

Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд.

Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

Повторить 2-4 раза.

 Детям полезно:

- носить ранец, либо рюкзак с жесткой спинкой до 13-14 лет;

- кататься на велосипеде с правильно отрегулированной высотой руля,

- ползать на четвереньках;

- заниматься плаванием;

- развивать координацию движений.

 Не рекомендуется:

- носить сумку на одном плече;

- длительно ходить в кроссовках, т.к. в них нога перегревается, мышцы стопы расслабляются, что приводит к плоскостопию и как следствию – нарушению осанки.

Следите за своим чадом, чтобы ребенок не сутулился. Помимо пользы для здоровья, это поможет ему сохранить нормальную самооценку в будущем. Ваша дочка или сын не будут стесняться своей «горбатости», будут ходить расправив плечи, с гордо поднятой головой.