

Упражнения и игры
на развитие
правильной осанки



Все родители хотят видеть своих детей счастливыми, жизнерадостными, а значит здоровыми. Как известно комплексным показателем состояния здоровья детей является **осанка**.

В дошкольном возрасте она особенно поддается различным воздействиям внешней среды, поэтому важно обращать внимание на формирование правильной осанки именно в этом возрасте.

Ни для кого не секрет, что ровная спина – это залог здоровья и красоты тела, который закладывается еще в раннем детстве.

Позвоночник ребенка гибкий, как пластилин и именно в это время важно следить за правильной осанкой.

Позвоночник – река жизни. (Древняя китайская пословица)

Сохранение правильной осанки с детства является основной мерой профилактики возможных нарушений в дальнейшем. Воспитание навыка правильной осанки начинается в семье.

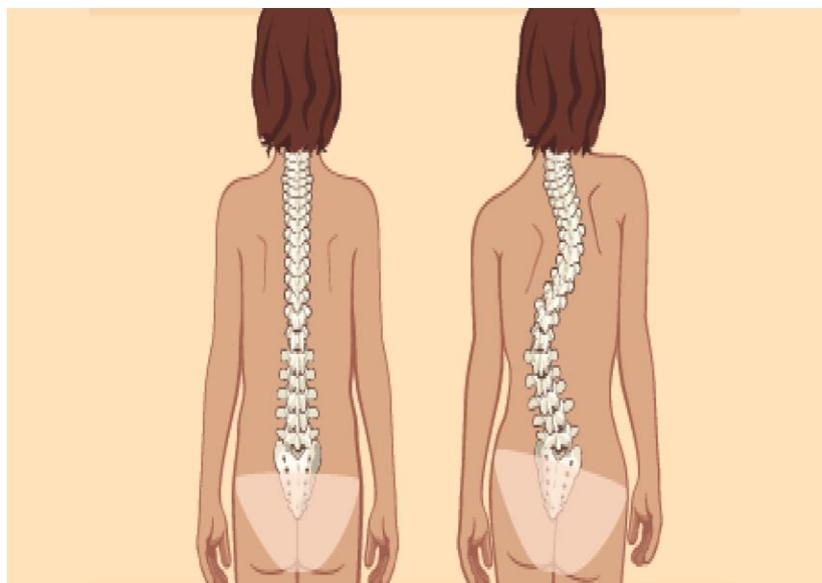
Осанка человека – фасад его души. (Грасиан)

Что такое правильная осанка?

Правильной осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, обладающего способностью без усилий (естественно) держать корпус и голову. У обладающего правильной осанкой легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперед, живот подтянут, ноги в коленях и суставах выпрямлены.

Правильная осанка дошкольника:

- ♦ голова незначительно наклонена вперед;
- ♦ плечевой пояс немного смещен вперед, но не выступает за уровень грудной клетки;
- ♦ лопатки чуть-чуть отстают от спины;
- ♦ живот немного выступает;
- ♦ изгибы позвоночника выражены слабо.

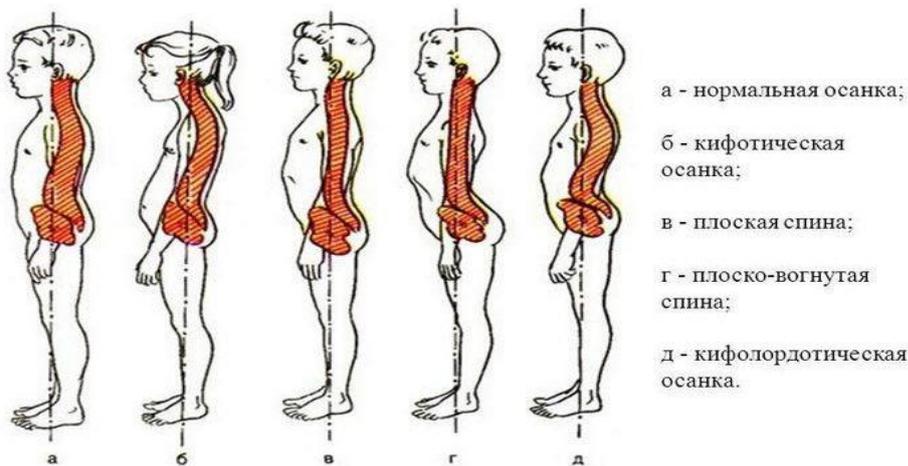


Осанка у дошкольника носит неустойчивый характер. Она легко может изменяться под действием как положительных, так и отрицательных факторов. Неустойчивость осанки вызывается неравномерным развитием костной и мышечной ткани. Наиболее критичным для возникновения нарушений осанки является период бурного роста в 5–8 лет. В это время кости и мышцы значительно увеличиваются в длину, а механизмы удержания правильной позы не успевают приспособиться к их новым размерам.

Осанка в детском возрасте очень неустойчива в силу особенностей растущего организма. Поэтому довольно часто развиваются ее нарушения. Дефекты осанки у детей опасны еще и тем, что при них происходит расстройство функционирования многих органов и систем, которое может привести даже к заболеваниям. Патологическим изменениям осанки больше подвержены быстро растущие и не занимающиеся физическими упражнениями дети. По данным педиатров, до 40 % школьников старших классов страдают довольно выраженными нарушениями осанки, требующими лечения.

Нарушение осанки — это отклонение от нормальной осанки. Еще эти нарушения могут называться дефектами. Хотя они и не являются заболеванием, тем не менее это не просто безобидные косметические дефекты. Они служат своеобразным «первым звонком», сигналом о вероятности в будущем возникновения остеохондроза, патологических искривлений позвоночника, заболеваний внутренних органов. Нарушения осанки наносят значительный вред здоровью ребенка, поэтому они требуют к себе особого внимания. Ведь исправить уже сформировавшийся дефект всегда намного труднее, чем предупредить его развитие.

Нарушения осанки



Для сохранения правильной осанки очень важно научить ребенка правильно сидеть за столом. А также побудить его двигаться во время перерывов в занятиях, не терять ни минуты, чтобы предотвратить пагубное влияние на позвоночник длительного сидения.

При сидении за столом:

- ◆ спину следует держать прямо;
- ◆ голову слегка наклонить вперед;
- ◆ плечевой пояс расположить в горизонтальной плоскости (плечи на одном уровне);
- ◆ туловище отодвинуть от стола на 3–5 см.

Рабочая поверхность должна находиться на расстоянии длины предплечья и разогнутой ладони от глаз. Когда кисти рук и локти лежат на столе или на подлокотниках стула, лопатки должны прилегать к его спинке. Под столом должно быть достаточно места, чтобы можно было удобно расположить ноги. Колени должны быть согнуты под прямым углом, поэтому высота стула должна точно соответствовать длине голени ребенка. Ноги должны свободно стоять на полу. Если стул высоковат и ноги ребенка не достают до пола, можно подставить под них скамеечку. В таком положении можно сидеть довольно продолжительное время и при этом не утомиться. Однако сидеть неподвижно более 20 минут нельзя.

Как нужно правильно стоять?

- ◆ ступни следует ставить врозь с поворотом носками наружу;
- ◆ вес тела должен концентрироваться на передней части стоп;
- ◆ колени должны быть выпрямлены,
- ◆ живот втянут,
- ◆ плечи развернуты;
- ◆ голову необходимо держать прямо.

Правильное положение во время сна также чрезвычайно важно для сохранения осанки.

Как же правильно спать?

Наиболее подходящей для отдыха позвоночника является полужесткая кровать. В данном случае вредна и мягкая (перина) и очень жесткая (доски) постель. Матрац должен быть таким, чтобы в положении лежа на спине позвоночник сохранял все свои физиологические изгибы. Для этого хороши ортопедические матрасы, которые можно подобрать не только по жесткости, но и по весу ребенка, размеру кровати, цвету и другим критериям. Подушка должна быть невысокой — толщиной примерно с кулак. И ложиться на нее необходимо не только головой, но и шеей. Оптимальны специальные ортопедические подушки.

Поднимать и перемещать тяжести тоже следует правильно, чтобы не навредить осанке. С малых лет следует научить ребенка правильно поднимать и перемещать тяжелые предметы.

- ◆ приучите малыша разделять тяжесть на несколько частей;
- ◆ научите ребенка поднимать тяжелый предмет не резко, рывком, а постепенно, плавно;
- ◆ с пола предмет следует поднимать при согнутых в коленях ногах;
- ◆ нельзя переносить тяжесть в одной руке — только в обеих;
- ◆ держа в руках груз, нельзя резко сгибаться и разгибаться (отклоняться назад).

Для учебников и других школьных принадлежностей ребенку следует приобрести рюкзак или ранец с широкими лямками. Также рюкзак может пригодиться для загородных поездок и даже прогулок по городу.

Правильная осанка

При ходьбе



1. Голова не запрокинута, спина прямая, колени поднимаются достаточно высоко.
2. Движение начинается с ног, лишь после движется корпус; сначала на землю ставится пятка, потом — носок.
3. Длина правого шага равна длине стопы.

При подъеме тяжестей



1. Чтобы поднять предмет, нужно опуститься на корточки или наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину.
3. Тяжести надо держать как можно ближе к телу.

При передвижении по полу



Стоя на четвереньках, по возможности следует опираться на оба ладони и на оба колена, не прогибаться в пояснице.

В положении сидя



1. Спина прямая, плотно прижата к спинке стула, и пояснице — слегка прогнута.
2. Плечи расправлены, туловище не согнуто, голова не наклонена, затылок подтянут.
3. Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

При переносе тяжестей



1. Лучше не носить тяжелые предметы в одной руке, а распределить груз на обе руки.
2. Недопустимо, держа или переноси тяжести, резко сгибаться и разгибаться, наклоняться назад.

Осанка — это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка — умение сохранять правильное положение тела. Основная задача осанки — защищать позвоночник от перегрузок и травм.

В положении стоя



1. Лопатки расположены симметрично, плечи — на одном уровне и слегка разведены, живот подтянут, ноги прямые, руки — вдоль туловища, голова не наклонена.
2. Внутренняя поверхность стоп соприкасается или находится на небольшом расстоянии друг от друга.



Для формирования правильной осанки полезны **упражнения**, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки) и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребенок мог фиксировать правильное положение тела.

1. Основная стойка (пятки вместе, носки врозь) у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; 1-2 – поднять руки через стороны вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

2. Основная стойка у стены; 1-2 – подняться на носки, руки вперед; 3-4 – опускаясь на пятки, вернуться в исходное положение (и.п.).

Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

3. Основная стойка у стены; 1-2 – поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны; 3-4 – опустить правую ногу, руки вниз; 5-6 – то же другой ногой; 7-8 – вернуться в и.п.

Повторить каждой ногой 3-4 раза в медленном темпе.

4. Основная стойка у стены; 1-2 – шаг вперед правой (левой) ногой; 3-4 – вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

5. Стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе, касаясь стены затылком, пятками, спиной и ягодицами; 1-2 – наклон вправо; 3-4 – вернуться в и.п.

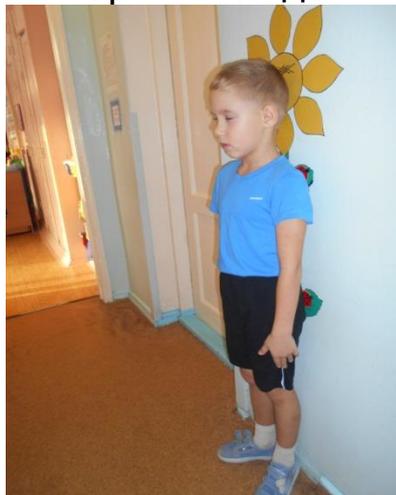
Повторить 3-4 раза в каждую сторону в медленном темпе.

6. Основная стойка у стены; 1-2 – присесть, руки вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

Повторить в медленном темпе 3-4 раза.

7. Основная стойка у стены; 1-2 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, и захватить руками голень; 3-4 – опуская ногу, вернуться в и.п.

Повторить каждой ногой 3-4 раза в медленном темпе.

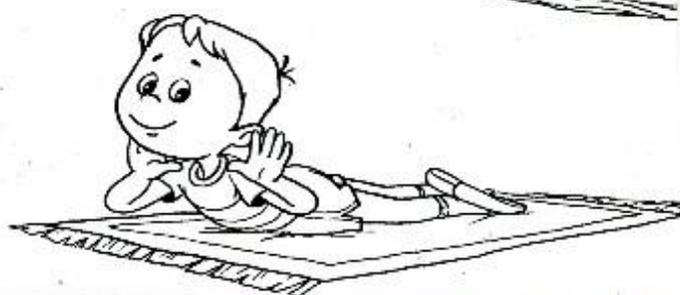


1. «Крылышки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2 раза.



«Крылышки» свои держу!
Вам, ребята, так скажу:
«Вы попробуйте, друзья,
Удержаться так, как я!»



2. «Прогнись!»

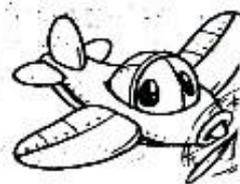
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.

Руки на поясе, спинкой прогнусь —
Сколько надо задержусь.



3. «Самолёт»

И. п. — лёжа 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.



Руки в стороны, и вот
Мы летим, как самолёт!

4. «Окошко»

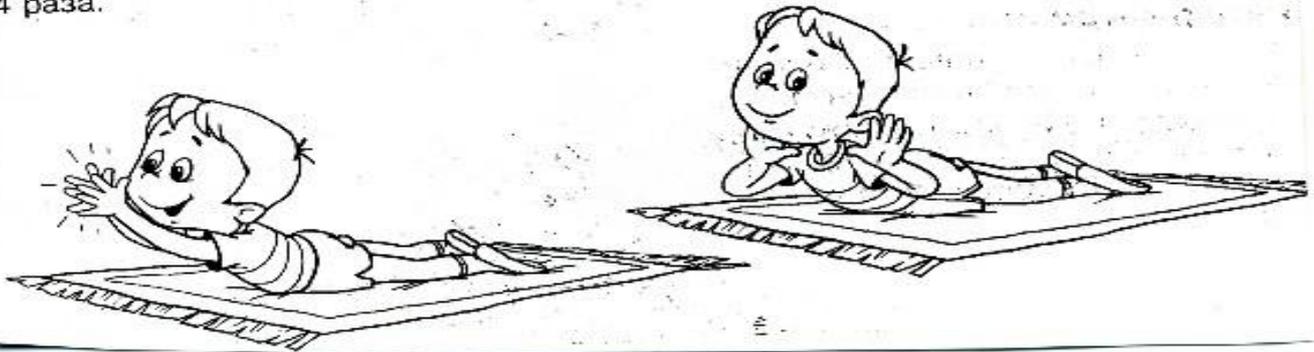
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, пальцы сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п.

Сделаю окошечко
И посмотрю немножечко.



5. «Хлопок»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»^{эх}
Хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



6. «Движения руками»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»
стороны-в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Упражнения руками делать мы умеем
Чтобы мышцы укрепить —
сил мы не жалеем



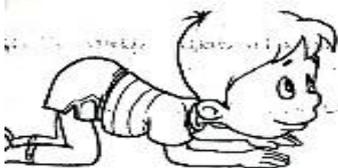
7. «Кружочки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения локтями вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Кошечка гибкая

И. п. — стоя на четвереньках. Согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперёд; выпрямляя руки, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.



Делать «рыбку» научились,
Потому что не ленились.

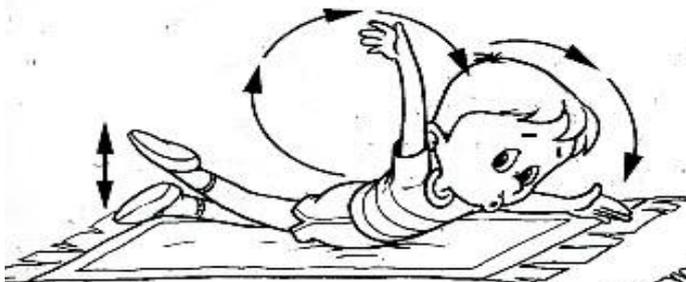
12. «Рыбка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову, плечи и грудь, руки отвести назад, ладонями к телу, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



13. «Пловец»

И. п. — лёжа на животе. Имитировать плавание кролем и брассом на счёт 2—4—6—8—10. Повторить 2—4 раза.



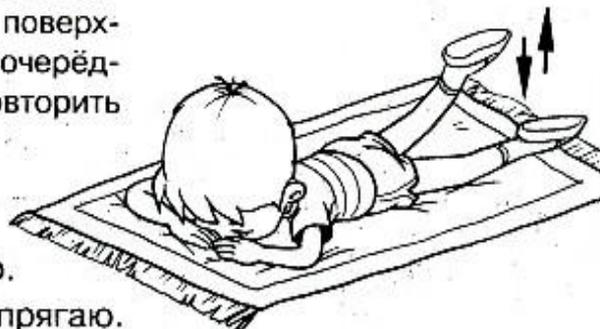
Как в бассейне по воде,
Я плыву на животе.
Ногами — кроль,
Руками — брасс,
Покажу я высший класс!



14—15. «Поднимание прямых ног вверх»

Поочерёдное поднимание ног

И. п. — лёжа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук. Поднимать ноги поочерёдно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4—6 раз каждой ногой.



По одной и вместе ноги поднимаю.
Я хочу быть сильным — мышцы напрягаю.

16–18. «Кошечка»

Кошечка ласковая

И. п. — стоя на четвереньках. Поднять голову, спину прогнуть, сказать «мяу!» «кошечка ласковая», вернуться в и. п. Повторить 2–4 раза.



Спинка гибкая у нас,
Как у кошечки как раз!
«Мяу!» — спинку мы прогнём,
«Фрр!» — сердиться все начнём.



19. «Мах ногой назад»

И. п. — стоя на четвереньках, спина прямая. Мах ногой назад, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Повторить 4–6 раз.

Мах назад, смотрю вперёд —
Тренируюсь я под счёт.



20. «Тянемся-потянемся»

И. п. — стоя на четвереньках. Поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку — вперёд, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны. Голову не опускать, смотреть на руку, вернуться в и. п. То же — правой ногой и левой рукой. Повторить 2–4 раза.

