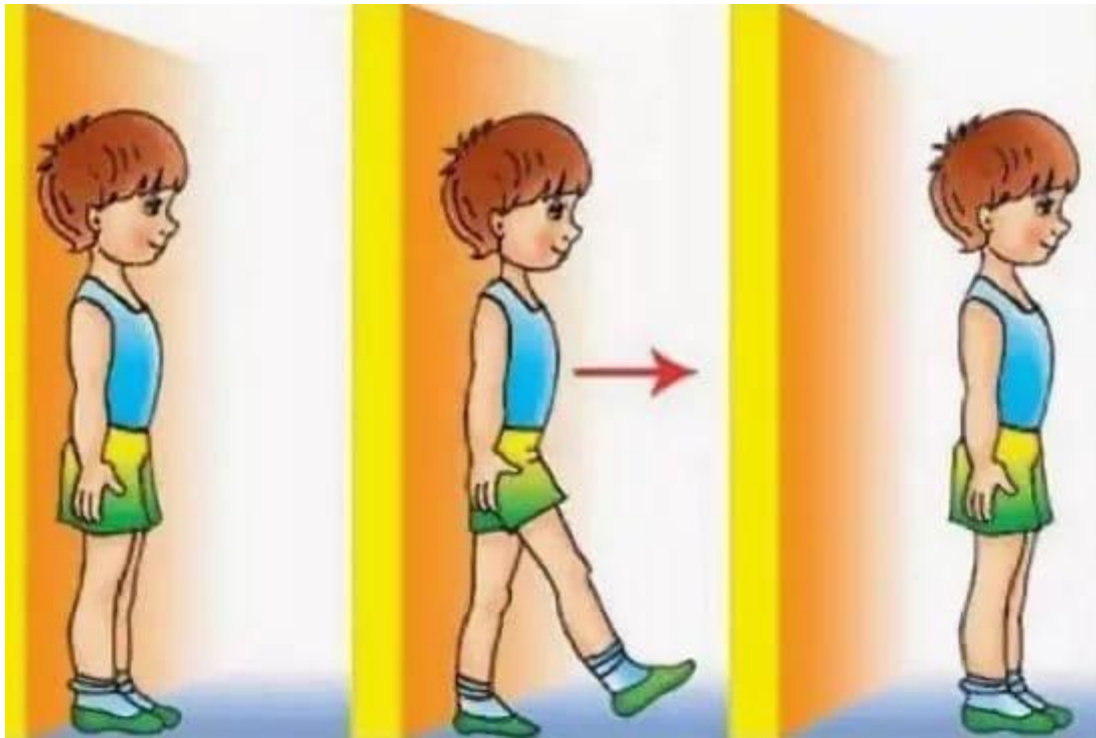


# Консультация для родителей

## на тему: **«ВОСПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ РЕБЕНКА»**



Правильная осанка – это нормальная поза при стоянии и сидении: плечи развернуты и находятся на одном уровне, лопатки не выступают, расположены симметрично, живот подтянут, ноги в коленях не согнуты при стоянии, пятки вместе, голова держится прямо. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всё внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

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 освещенность;
- привычка правильно переносить тяжелые предметы;
- расслаблять мышцы тела;
- следить за собственной походкой.

Выработка и закрепление навыка правильной осанки происходит во время выполнения различных общеразвивающих упражнений, при которых обязательно сохраняется правильное положение тела; упражнений в равновесии и координации.

В первый месяц занятий следует начинать работу с детьми с ходьбы, ползания, лазания. Рассмотрим примеры.

Ходьба:

- 1) без задания – 16 шагов;
- 2) на носках, руки в стороны – 8 шагов;
- 3) на пятках, руки за голову – 8 шагов;
- 4) на внешней стороне стопы, руки на пояс – 8 шагов;
- 5) перешагивая через модули – 8 шагов.

Методические рекомендации. При выполнении ходьбы на носках колени не сгибать, шаги небольшие, руки точно в сторону, голову не опускать, смотреть прямо. При выполнении ходьбы на пятках не топтать, ногу ставить мягко, руки за голову, локти развести, смотреть прямо, таз не отставлять. При перешагивании через модули, высоко поднимать бедро, оттягивая носок.

Комментарий. Необходимо регулярно повторять разные виды ходьбы, которые помогают устранять недостатки такие как: чрезмерное напряжение плечей, недостаточно выпрямленное туловище, некоординированная работа рук и ног, шарканье ногами. Кроме этого, ходьба способствует укреплению мышц стопы, что предотвращает развитие плоскостопия, формирует правильную осанку.

Ходьба босиком, по жесткой поверхности, по матам, по камушкам или пуговицам, по канату, по резиновым массажным коврикам, перешагивая через предметы, по гимнастической скамейке, полусферам, модулям и т. д. эффективно развивает рефлекс походки.

Ползание:

Ползание на четвереньках:

- 1) ползание вперед, назад, зигзагом;
- 2) ползание гетеролатерально (правая рука - левая нога) .

Ползание лежа на животе:

- 1) «ящерка»;
- 2) лежа на спине, отталкиваясь согнутыми ногами от пола;
- 3) перекат, способом «бревнышко».

Методические рекомендации. Обратить внимание на правильное выполнение ползания. Движение, стоя на коленях, вперед выполняется разноименными рукой и ногой, с

поворотом головы в сторону движущейся руки. То же самое при выполнении ползания назад. Задача педагога – контролировать перекрестную работу рук и ног с одновременным поворотом головы в сторону впередистоящей руки.

Комментарий. Это упражнение относится к обязательным и этапным. Если ребенок не может выполнить это упражнение, то более сложные координированные упражнения, бег и др. будут неэффективными и проблематичными. Ползание положительно влияет на формирование правильной осанки. Рекомендуется выполнять ползание по гимнастической скамейке; по наклонной поверхности; по камушкам, резиновым массажным коврикам; в упоре, стоя на коленях, в упоре на предплечьях, по-пластунски, «змейкой» и т. д. Рекомендуется включать ползание в каждое занятие, как в виде отдельного упражнения, так и в ходе игры, эстафеты.

Лазанье: по стремянке, гимнастической стенке.

- И. п. – стоя на полу, держась за рейку на высоте груди: присесть на вытянутые руки, вернуться в и. п.

- передвижение боковым шагом по рейке с переходом на др. секции стенки.

- комбинация вертикального лазания с кратковременными висами.

Методические рекомендации. Обратить внимание на то, как ребенок делает захват рейки руками (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и как правильно ставит на рейку ноги (серединой стопы). Ребенок влезает вверх до определенной высоты, перехватывая руками следующую рейку, а потом переставляя ноги. Слезает обратным движением – сначала переставляет обе ноги на одну рейку, а потом перехватывает руками рейку.

Комментарий. Этот вид упражнений рассчитан на преодоление боязни высоты, овладение сложной координацией движений.

Бег:

1) легкий бег на носках;

2) бег «змейкой» с переходом на ходьбу;

3) бег с преодолением препятствия.

Методические рекомендации. Бег выполняется легко, свободно.

Комментарий. Относительно быстрая смена направления движения формирует координацию работы правого и левого полушарий. Бег развивает у детей выносливость, скоростные качества, легкость, непринужденность движений.

Основная стойка (о. с.) – стоя, стопы параллельно друг другу, руки вдоль туловища.

Методические рекомендации. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги; мышцы бедер напряжены, коленная чашечка поднята; брюшной пресс в тонусе, живот слегка втянут; ягодичные мышцы напряжены; плечи развернуты и опущены; голова приподнята, смотреть вперед-вверх.

Комментарий. Удерживать основную стойку от 15 до 30 секунд. Основной стойке следует специально обучать детей, т. к. умение правильно стоять в дальнейшем может выработать рефлекс правильной осанки.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками, локтями. Сохраняя правильное положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в и. п.

2. Принять правильную осанку у стены, приподняться на носки, удержаться в этом положении 3-4 минуты.
3. То же самое, но без стены.
4. Встать к стене, принять правильное положение, поднять руки в стороны - вверх, опустится в и. п.
5. Принять правильную осанку у стены, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно встать в и. п.
6. То же самое, но без стены.
7. Встать к стене, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены.
8. И. п. – стоя, руку на живот. Вдох – надуть живот – выдох. Медленно.
9. Ходьба с мешочком на голове.
10. Лежа на спине – приподнять голову – проверить правильность расположения тела.
11. Лежа на спине, принять правильную позу, закрыть глаза – расслабить все мышцы – стать как «тряпичная кукла». Открыть глаза, принять правильную позу.

Эти упражнения можно давать в любой части урока и как контрольные между упражнениями на укрепление мышечного корсета.

Работа с большим гимнастическим (ортопедическим) мячом.

Одним из самых эффективных средств развития и коррекции осанки для детей дошкольного возраста являются занятия на больших мячах. Занятия с мячами имеют свои особенности. Во-первых, это нестабильная опора, заставляет включать в работу те или иные группы мышц. Работа на подвижном, постоянно «желающим его уронить» мяче, усложняется тем, что ребенок вынужден балансировать, играя с мячом, пытаясь на нем удержаться. Немаловажную роль здесь играет и эмоциональный компонент – мяч это игрушка, он партнер, он красив и, главное, неподвижен, т. е. взаимодействует с ребенком.

Упражнения с гимнастическим мячом

Гимнастический мяч – это многофункциональный «тренажер», хороший помощник в формировании осанки. Так же помогает развивать симметричную мышечную силу тела, что облегчает статическую работу по поддержанию вертикальной позы.

Упражнения на нестабильной опоре (полусферы)

Упражнения способствуют улучшению координации движений. Воспитанию и закреплению навыка правильной осанки, восстановлению нарушенной статики. Чем чаще меняется положение центра тяжести тела, тем более дифференцирована работа мышц и более четкая выработка координации движений.

Резиновый жгут

Эффективное средство для усиления мышечного корсета. Основное требование при работе со жгутом – непременно натягивание. Дает хорошую нагрузку на мышцы-разгибатели тела, рук, ног. Это как раз то, что необходимо для выработки правильной осанки. Жгут заставляет мышцы ребенка трудиться и трудиться.

Систематические занятия физкультурой и спортом – самое лучшее средство предупреждения нарушения осанки!