

## **Моя осанка**

(Рекомендации родителям инструктора по физкультуре)

**Инструктор по физкультуре  
МБДОУ ЦРР-д/с №75:  
Аулова Е.С.**

Уважаемые родители, поговорим с вами о нарушении осанки у детей. Считаю, что большинство заболеваний, в основном, возникает из-за недостаточного внимания родителей к физическому развитию детей. Нередко бывает, что недостатки обнаруживаются с большим опозданием, когда они приобретают стойкую форму. Лечение в этом случае длится годами и не всегда дает положительный результат. Только совместными усилиями вас, родителей и дошкольного учреждения, через профилактические мероприятия в семье и ДОУ можно своевременно предупредить уже имеющиеся недостатки. Понаблюдайте внимательно за ребенком, как он сидит, ходит, держит голову, какова его фигура. Каждый из нас хотел бы видеть своего ребенка стройным, ловким, здоровым. Следует знать, что гармоничность строения тела зависит от осанки, которая формируется в период роста и развития организма дошкольника. Правильная осанка не только эстетична, но и создает оптимальные условия для работы сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы, благотворно влияет на самочувствие ребенка. Недостаточное физическое развитие, слабость мышц шеи, спины, которые не могут удерживать голову и плечи в правильном положении, привычка сидеть, согнувшись, стоять с опущенной головой - все это может привести к сутулости.

### **Советы родителям**

- Нельзя допускать, чтобы ребенок, сидя за столом, опирался на него грудью, свешивал один локоть вниз, поворачивал туловище боком к краю стола, подгибая под себя ноги. Высота сидения стула над полом должна соответствовать длине голени ребенка с учетом ступни и каблука.
- Искусственное или естественное освещение должно быть слева от ребенка.
- Во время просмотра телепередач, рекомендуется сидеть на стульчиках прямо, опираясь на его спинку.
- Недопустима мягкая постель, высокая подушка, привычка спать на одном боку или «калачиком», так же, нет места раскладушкам, детей нужно приучать засыпать на спине и держать руки поверх одеяла.
- Одним из основных средств, укрепляющих организм, и способствующих формированию правильной осанки являются специальные упражнения не только в будни, но и выходные дни с последующим обтиранием и обливанием прохладной водой.
- Нельзя водить детей за руку.

Предлагаю специальные игровые упражнения для красивой осанки.

- 1) «Жираф» - исходное положение основная стойка, голова вверх - вниз, круговые движения вправо – влево;
- 2) «Осьминог» - круговые движения плечами назад - вперед, плечи поднять, опустить (оба вместе затем по очереди);
- 3) «Птица» - руки поднять, опустить, круговые движения назад – вперед;
- 4) «Обезьянка» - наклон вперед, руки расслабить, круговые движения руками и туловищем;
- 5) «Лошадь» - поднятие ног по очереди, сгибая в коленях;
- 6) «Аист» - подняться на носки, опуститься, круговые движения правой ногой, затем левой;
- 7) «Кошечка» - потягивание всем телом, поднять вытянутую правую руку, а затем левую;
- 8) «Машина» - ползание на ягодицах по полу;
- 9) «Ракета» - прыжки с колен на всю стопу;
- 10) «Маугли» - прыжки с разведением прямых ног.

### **«Рыбки»**

Рыбки ныряют, головку поднимают – поднимают голову и плечи, опираясь на выпрямленные руки.

Рыбки ныряют, хвостик поднимают – поднимают на 10-15 см от пола прямые ноги и удерживают.

На волнах качаются, друг другу улыбаются – вытягивают руки вперед и покачиваются вперед назад.

Рыбка, рыбка, покружись и в колечко завернись – руки соединяют с ногами и тянутся носками до затылка.

Рыбки отдыхают, спинки выпрямляют – ложатся на спину, руки вверх на пол, проверка осанки.

Игра «Запусти ракету» - сидя на полу, ребенок бросает мяч вверх и ловит.

## **Комплексы оздоровительной гимнастики для детей, имеющих нарушение осанки**

### **«На скамье»**

*Ходьба между скамеек обычная, на носочках, пятках, высоко поднимая колени.*

*Бег на носочках, высоко поднимая колени, змейкой, перешагивая через скамейки.*

**1. «Чайки»** - стоя, скамья между ног, 1-2 поднять руки через стороны вверх, 3-4 опустить руки вниз.

**2. «Волна»** - сидя на скамье верхом, руки на плечах у впереди сидящего, 1-2 наклон вперед, 3-4 наклон назад.

**3. «Буратино»** - сидя на скамье боком друг к другу, руки на плечах друг у друга, 1- 2 наклон вперед носом достать свои колени, 3-4 выпрямиться.

4. **«Топ-топ»** - и.п. сидя сзади за скамьей, руки за спину, ноги согнуты в коленях, 1-правую ногу на скамью 2- и, 3-левую ногу на скамью, 4-и.п.

5. **«Горка»** - и.п. лежа на спине за скамьей, пятки на скамье, руки вдоль туловища 1-2 поднять туловище, таз, 3-4 опуститься

6. **«Ванька-встанька»** - и.п. лежа на спине за скамьей, руки вверху на пол пятки на скамье 1-2 сесть достать скамью руками, 3-4 лечь на спину.

7. **«Мостик»** - и.п. лежа на животе за скамьей, ноги на скамье 1-2 подняться на руках от пола.

8. **«Обезьянки»**- прыжки вокруг скамьи в присяде.

### **Игровые упражнения на скамье:**

**«Подтянись»** - лежа на животе на скамье, подтянуться на руках.

**«Ползание»** - на низких, средних, высоких четвереньках. Верхом на скамье, сидя боком, сидя спиной вперед.

**«Прыжки»** - через скамью справа-налево.

### **«С мешочком или коробочкой»**

1 **«Мешочек вверх»** - и.п. – основная стойка, в правой руке, 1-2 поднять мешочек вверх переложить из руки в руку 3-4 руки опустить

2 **«Переложить мешочек за спиной»** - ноги врозь, наклон вперед 1-2 переложить мешочек. 3-4 выпрямиться.

3 **«Переложить мешочек за ногой»** - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 присесть переложить мешочек, 3-4 встать

4 **«Переложить под ногой»** - и.п. лежа на спине на полу, руки в стороны, 1-2 поднять противоположную ногу, переложить мешочек в другую руку под ногой. 3-4 поднять другую ногу.

5 **«Возьми другой рукой»** - лежа на спине, руки в стороны. 1- лечь на бок взять мешочек 2- и.п., 3 - лечь на другой бок, взять мешочек 4 – и.п.

6 **«Подними мешочек»**- лечь на спину мешочек в руках, 1- сесть заложить мешочек между стоп, 2 - лечь, 3 - поднять мешочек стопами вверх 4 - и.п.

7 **«Пингвины»** - прыжки с мешочком, зажатым между колен.

8 **«Ходьба с мешочком на голове, на плече, на ладони».**

**9 «Сохранить осанку и равновесие»** удерживая мешочек на согнутом колене.