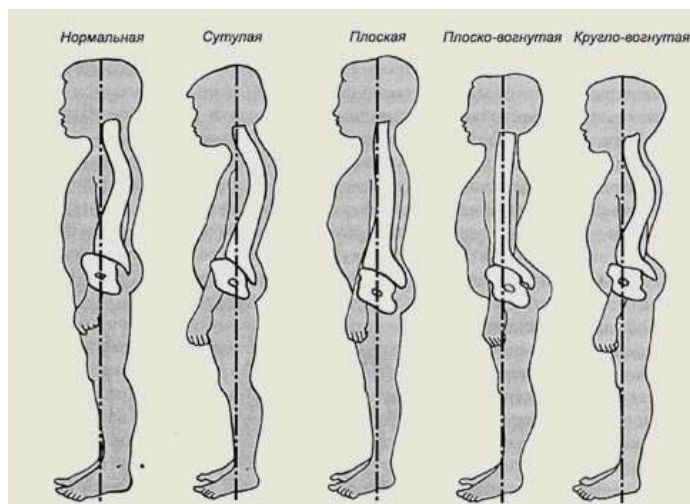


Осанка приобретается в дошкольном возрасте.

Насколько правильно будет сформирована осанка, настолько в последующем она будет менее подвержена изменению и воздействию неблагоприятных факторов.



Осанка – это привычная поза непринужденного стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Доказано, что осанка не есть нечто врожденное. Она приобретается человеком постепенно и изменяется в течение его жизни.

Что такое правильная осанка?

Всем известно, что позвоночник имеет изгибы – поясничный и шейный, выпуклостью вперед; грудной и крестцово-копчиковый, выпуклостью назад. Форма этих изгибов отработывалась природой не одну тысячу лет. Благодаря им позвоночник человека приобрел «рессорные» свойства, что предохраняет внутренние органы от толчков и сотрясений. В том числе при ходьбе и прыжках. Но в период развития плода и сразу после рождения ребенка позвоночник ещё не имеет этих изгибов. Они появляются позже в разное время.

Начав формироваться в первые месяцы жизни ребенка, физиологические изгибы позвоночника становятся, отчетливо выражены, только к 6-7 годам.

Однако и эта форма позвоночника все ещё имеет неустойчивый характер и может меняться.

Поддержать правильное положение позвоночного столба, таза, отдельных частей тела (головы, лопаток, грудной клетки, живота) можно только за счет развития и укрепления мускулатуры. А у дошкольников идет бурный рост скелета и бывает так, что развитие силовых возможностей мышц порой не поспевает за этим ростом.

Поэтому задача родителей – движение, ещё раз движение, которое и будет содействовать укреплению мышц.

Нарушение осанки – это не заболевания, а этапы развития. Способы удержания тела ребенком. А также формы его движений и передвижений зависят от того, как с возрастом меняется опорно-двигательный аппарат.

Поэтому формировать правильную осанку ребенка и проводить профилактику её нарушений можно двумя способами:

Первый – это обучение детей правильным позам при стоянии, ходьбе, сидении за столом.

Второй – укрепление мышц ребенка, развитие у него равновесия и координации.

Для того, чтобы правильное положение спины стало привычной для ребенка, необходимо такую работу проводить дома. Важно подобрать по высоте и размеру стол и стул. Край стола должен находиться по отношению к груди ребенка на расстоянии кисти руки, поставленной ребром.

При этом важно, чтобы локти лежали на столе, а ноги не свешивались. Если ноги не достают до пола, то надо обязательно подставлять под них скамейку, чтобы ребенок мог на нее опираться. Правильно сидеть на стуле – значит полностью занимать его сидение, плотно прижавшись спиной к спинке стула.

Кровать для малыша должна иметь довольно жесткий матрас, постоянным местом сна не может быть мягкий диван или раскладушка. Если ребенок рисует стоя (за мольбертом, на стене) вовремя регулируйте высоту листа бумаги, чтобы ему не пришлось нагибаться или сутулиться.

Во время прогулок не видите малыша всё время за одну, и ту же, руку: это ставит его плечевой пояс в «косое» положение и может спровоцировать искривление позвоночника.

Для укрепления мышц, которые будут поддерживать тело в правильном положении, вполне достаточно, ежедневной зарядки и подвижных игр.

Вы можете научить этим играм и упражнениям друзей вашего ребенка, а если в данную минуту ему не с кем бегать и прыгать, устройте их дома!

Представьте: вы получите уникальную возможность расслабиться, подвигаться и что — то сделать для вашей собственной осанки.

ИТАК:

«Рыбка»

Исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2- принять исходное положение

«Морская звезда»

Исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки и ноги.

2- развести руки в стороны, ноги врозь.

3- руки вперед, ноги вместе.

4- принять и.п.

«Кораблик»

Исходное положение, лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.

1 — поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.

2-7- держать.

8 – принять и.п.

«Плавание брассом»

Исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2-7 — движения руками, имитирующие плавание брассом.

7- принять и.п.

«Нырлящики за жемчугом»

Исходное положение:

лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладони вместе.

1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки и ноги.

2-7- попеременные движения ногами вверх вниз.

8- исходное положение.

«Раки»

Один из участников держит обруч (детям придется делать это вдвоем), остальные пролезают через него ногами вперед, опираясь на руки.

«Бой петухов»

Участники этой игры должны быть примерно одного веса.

Два человека встают плечом друг к другу и, прыгая на одной ноге, стараются, чтобы соперник потерял равновесие. Проигрывает тот, кто встанет на обе ноги.

«Классическими» для выработки правильной осанки считаются упражнения с мешочком на голове. Его несложно изготовить:

матерчатый мешочек размером примерно 20 / 20 наполните ветошью, лоскутами ткани так, чтобы его вес не превышал 100г.

Стоя у стены (касаться её затылком, лопатками и пятками), подтянуть живот: Быстрые махи руками вверх, вниз, в стороны; Подтянуть ногу, согнутую в колене, к животу. проделать то же с другой ногой. В движении (стараться, чтобы мешочек не упал с головы)