

Консультация инструктора по физической культуре

«Правильная осанка - красивая спина»

Инструктор по физкультуре: Ибаева Динара Артиковна

Консультация инструктора по физической культуре

«Правильная осанка - красивая спина.»

В наши дни проблемы нарушения осанки актуальны практически для всех детей, а особенно для детей дошкольного возраста.

Прежде всего, я напомним прописную истину, что позвоночник является «ключом» ко всему организму. Ведь это:

- *жесткий стержень, который поддерживает туловище, голову и пояс верхних конечностей;*
- *надежная опора всех рычагов из костей и мышц, которые обеспечивают любое движение туловища и конечностей;*
- *прочный «защитный футляр» для спинного мозга;*
- *гибкая цепь, которая позволяет туловищу сгибаться и поворачиваться;*
- *эластичная рессора, которая гасит удары и толчки и удерживает равновесие тела.*

Вопреки распространенному заблуждению, формирование опорно-двигательной системы и осанки происходит задолго до школьного возраста.

Начиная с первого года жизни, у ребенка появляются естественные изгибы позвоночника, а процесс формирования осанки завершается к 6-7 годам.

Длительное сидение за столом во время школьных занятий и выполнения домашних заданий лишь усугубляет уже имеющуюся проблему с осанкой.

Поэтому следить за детской осанкой необходимо с самого раннего возраста: и в семье, и в дошкольном учреждении. Причинами нарушения осанки могут быть дефекты строения тела, неврологические патологии, ослабление организма, вызванное перенесенными заболеваниями, гиподинамия или, наоборот, неумеренные физические нагрузки, стрессы. Неправильный подбор детской мебели (без учета возрастных особенностей ребенка) также оказывает негативное влияние на осанку ребенка.

Неправильная осанка не только портит эстетику облика ребенка, но и вызывает серьезные проблемы со здоровьем: нарушение кровообращения, затруднение дыхания, сбои в работе пищеварительной системы, снижение физической и умственной активности, боли в спине.

Самым эффективным средством профилактики детского сколиоза, лордоза, кифоза и других нарушений осанки является своевременное физическое воспитание ребенка. С малых лет необходимо прививать ребенку полезные привычки: делать утреннюю гимнастику, следить за походкой, правильно сидеть. В формировании правильной осанки главную роль играют мышцы (спины и брюшного пресса). Если вокруг позвоночника

создан мощный мышечный корсет, ходить и сидеть с прямой спиной оказывается нетрудно, правильная осанка вырабатывается самой.

Вспомните гимнасток. Они всегда ходят и сидят идеально ровно, вызывая зависть окружающих, и вовсе не потому, что им "положено по званию". Просто во время занятий они тренируют те группы мышц, которые отвечают за позвоночник.

Специалисты считают, что добиться того, чтобы мышцы достаточно долго удерживали позвоночник в правильном положении, вполне можно в домашних условиях. Для этого необходимо тратить на элементарную зарядку около получаса не меньше трех раз в неделю. Полезно также плавание: в воде вес тела на позвоночник не давит, а все мышцы работают. За столом, проводить много времени на свежем воздухе, играть в подвижные игры.

В детском саду на занятиях по физическому воспитанию я использую множество различных упражнений и методов для формирования и укрепления осанки детей, самыми действенными из которых являются занятия плаванием, акробатической гимнастикой, игровым стретчингом – система статических растяжек, которые проводятся в виде игры.

Но очень важно для закрепления результата, чтобы эта работа продолжалась и в семье, вместе с вами, уважаемые родители.

Проверить правильность осанки вашего ребенка очень просто. Для этого нужно попросить малыша подойти к стене, развернуться к ней спиной и прижаться к её поверхности. При правильной осанке ребенок касается стены только затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками. Если при этом вы замечаете, что ребенок сутулится, попросите его выпрямиться, коснуться стены перечисленными частями тела, запомнить это положение, отойти от стены и постараться так походить некоторое время. Это упражнение будет способствовать укреплению мышц спины и послужит хорошим напоминанием дошкольнику о правильной осанке. Пока мышцы спины ещё не окрепли, я бы не советовала терзать ребенка постоянными одергиваниями: «Встань прямо, не сутулься!» Он очень скоро перестанет обращать на них внимание. На помощь вам придут следующие игры.

1. Игра «Выпрямились - согнулись».

Попросите ребенка выпрямить спину и ходить, играть, стараясь сохранять правильную осанку в течение определенного времени. Временной отрезок можно постепенно увеличивать от нескольких минут до... целого дня. По истечении этого времени попросите ребенка ссутулиться, (как он обычно держит спину – «крючок») и походить, поиграть так некоторое время (мышцы должны отдохнуть и расслабиться, а ребенок должен почувствовать

разницу). Затем опять выпрямиться и уже постараться остаться в таком положении сколько получится.

2. Игра «Приседаем с прямой спиной».

И. п.: ребенок встает спиной к стене, руки вдоль туловища, ноги вместе. Затем он должен выполнять приседания не отклоняясь от стены, и тем самым сохраняя осанку. То же самое нужно проделать без опоры на стену. Взрослый должен при этом помочь ребенку, проверяя правильность выполнения упражнения, а еще лучше выполнять упражнение вместе с ребенком, побуждая его действия своим примером, включая соревновательный момент – «у кого лучше получится!»

3. Игра «Поднимаемся на носочки с прямой спиной»

И. п.: ребенок встает спиной к стене, руки вдоль туловища, ноги вместе. Затем он должен подниматься на носочки. Стараясь не отрываться от стены, тем самым сохраняя осанку. То же. Проделать, отойдя от стены и стараясь сохранять осанку без опоры.

4. Игра «Пронеси предмет на голове»

Попросите ребенка выпрямиться. Проверьте правильность его осанки и положите ему на голову небольшую книгу, маленькую подушку, мягкую игрушку и т. д. Он должен пройти по комнате (заранее определите маршрут), не уронив предмет на пол. То же, но перешагивая через небольшие препятствия.

Чтобы поддерживать интерес ребенка играйте вместе с ним, выполняйте те же задания, поощряйте его успехи, усложняйте задания, проявляйте творчество.

Все упражнения желательно выполнять систематически, по 10-15 минут в день. Разумеется, они не заменят основных упражнений, которые должны проводиться специалистом, но они станут хорошим дополнением к ним. И главное, ваши совместные действия покажут ребенку вашу заинтересованность и поддержку в таком непростом деле, как иметь красивую осанку и здоровую спину.