



## ВОСПИТАНИЕ ДОМА

*(страничка для родителей: советы, сценарии и методики)*

### ФОРМИРУЕМ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ

*Н. Попкова, Т. Машкова*

*Формирование правильной осанки – важная задача и одновременно серьезная проблема, с которой сталкиваются педагоги и родители дошкольников.*

**В** нашем Центре развития ребёнка ДООУ № 10 «Золотой ключик» г. Дмитрова Московской области мы не первый год углублённо работаем по теме: «Взаимодействие детского сада и семьи в вопросах физического воспитания дошкольников». Сотрудничество с родителями выявило ряд трудностей в физическом воспитании детей. Это и недостаточность знаний, умений родителей в области физической культуры, а порой психологическая неграмотность, инертность.

Сохранение и укрепление здоровья детей — важнейшая задача педагогов и родителей. Во многом здоровье ребёнка зависит от состояния позвоночника. Поэтому профилактика нарушений осанки постоянно в центре внимания всего педагогического коллектива. Чтобы познакомить родителей с основами знаний по сохранению здоровья позвоночника, мы проводим семинары — тренинги «Здоровая спина». Вашему вниманию мы предлагаем несложные и в то же время

эффективные упражнения по профилактике нарушений осанки. Упражнения просты в исполнении, не требуют много места, используют доступный и недорогой инвентарь — гимнастическую палку.

1. И. П. (исходное положение) — о. с. (основная стойка), палка внизу хватом сверху

- 1 — наклон головы назад, вдох
- 2 — наклон головы вперед, выдох
- 3 — наклон головы назад, вдох
- 4 — наклон головы вперед, выдох

2. И. П. — о. с. палка внизу хватом сверху (темп медленный, дыхание произвольное)

- 1 — поворот головы вправо
- 2 — И. П.
- 3 — поворот головы влево
- 4 — И. П.

3. И. П. — о. с. палка внизу хватом сверху (темп медленный, дыхание произвольное)

- 1-4 — вращение головы вправо
- 1-4 — вращение головы влево

4. И. П. о. с. палка внизу хватом сверху

- 1,3 — поднять палку вверх, смотреть на палку, вдох
- 2,4 — И. П., смотреть на палку, выдох

5. И. П. о. с. — воспитание мышечного чувства (принять правильную осанку: лопатки сведены, плечи расправ-

лены, стопы параллельно полу, живот напряжен)

- 1,2 — вдох
- 3,4 — выдох медленно, глаза закрыты

6. И. П. о. с., палка в вертикальном положении, хватом обеими руками сверху

- 1-4 — перекрестные перехваты руками до верхнего конца палки и в И. П.

7. И. П. о. с., палка за спиной под локтями (таз на месте)

- 1 — поворот вправо, вдох
- 2 — И. П., выдох
- 3 — поворот влево, вдох
- 4 — И. П., выдох

8. И. П. о. с., палка сверху средним хватом сверху

- 1 — поднять согнутую в колене правую ногу, вывести палку вперед и коснуться ноги (плечи не поднимать, лопатки сведены), вдох
- 2 — И. П., выдох
- 3 — тоже (левую ногу), вдох
- 4 — И. П., выдох

9. И. П. о. с., руки на поясе, палка на полу.

- 1-4 — ходьба по палке приставным шагом, захватывая палку пальцами
- 1-4 — ходьба по палке приставным шагом, захватывая палку серединой стопы
- 1-4 — ходьба по палке «ёлочкой».

10. И. П. – стоя на коленях, палка за спиной в прямых руках

1 – плавный наклон назад, положить палку на ноги (голову не запрокидывать), вдох

2 – И. П., выдох

3 – плавный наклон назад, двумя руками одновременно взять палку, вдох

4 – И. П., выдох

11. И. П. – средняя стойка на коленях, палка на лопатках

1 – поворот вправо, вдох

2 – И. П., выдох

3 – поворот влево, вдох

4 – И. П., выдох

12. И. П. – сидя ноги врозь, палка сверху широким хватом сверху

1 – перекрестный наклон к левой ноге (правым концом палки коснуться левой ноги), выдох

2 – И. П., вдох

3 – перекрестный наклон к правой ноге (левым концом палки коснуться правой ноги), выдох

4 – И. П.

13. И. П. – лежа на спине, палка на бедрах в прямых руках, среднем хватом сверху, растяжка позвоночника

1,3 – руки вверх, потянулись, вдох

2,4 – И. П. выдох

14. И. П. – лёжа на животе, палка на лопатках, ноги прижаты

1 – поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, смотреть вперёд, вдох

2,3 – удержать позу

4 – И. П., выдох

15. И. П. – лёжа на спине, палка за головой, в прямых руках, средним хватом сверху

1,3 – сгруппироваться, коснуться палкой ног, выдох

2,4 – И. П., вдох

16. И. П. – лёжа на спине (группировка), палка под коленями хватом снизу

1-4 – перекаты на спине вперёд – назад

Все упражнения выполняются в медленном темпе, монотонно. Поэтому рекомендуется выполнять их под музыкальное сопровождение. После каждой серии упражнений (6–8 повторений) необходимо выполнять упражнения на дыхание. В ходе занятия очень важно довести до родителей, что осанка — это комплексное понятие о привычном положении тела непринуждённо стоящего, сидящего, идущего человека. Она формируется в процессе роста и развития ребёнка и является одним из показателей здоровья. При правильной осанке голова приподня-

та, грудная клетка развёрнута, плечи на одном уровне.

Причины нарушений осанки многочисленны. Отрицательное влияние на её формирование оказывает длительное пребывание ребёнка в неправильном положении тела. Неправильная посадка за рабочим столом, плохое освещение, не соответствующая росту мебель, снижение остроты зрения приводят к ухудшению осанки. Со временем происходит образование навыка неправильной установки тела. Недостаточная двигательная активность детей ведёт к ослаблению мышц, а слабые мышцы не способны поддерживать правиль-

ное положение тела в пространстве. Недостаток в рационе солей кальция, необходимых для формирования костей и связок, приводит к поражению связочного аппарата позвоночника и, как следствие, к дефектам осанки. Постоянная двигательная активность, прогулки, регулярные занятия физкультурой и спортом — лучшая профилактика нарушений осанки. При малейшем подозрении на нарушение правильной осанки ребёнка нужно показать врачу-ортопеду, чтобы вовремя установить характер и степень нарушения и назначить курс лечебной физкультуры. Чем раньше выявлен дефект, тем легче его исправить.

