

## **Формирование у дошкольников правильной осанки.**

При обследовании детей в школе, проводили массовую проверку осанки у детей. Среди учеников трех классов врачи нашли только ОДНОГО полностью здорового. У всех остальных был поставлен диагноз сколиоз, либо нарушение осанки.

Конечно же, эти данные говорят только об одном: осанку необходимо формировать у ребенка с раннего детства, не дожидаясь, когда он пойдет в школу и на его плечи ляжет непосильная нагрузка в виде многочасового сидения за уроками. Кроме того, большинство детей, сегодня много времени проводит перед компьютером, что также пагубно отражается на их здоровье.

Проблема нарушения осанки волнует родителей очень давно.

### **Что такое осанка**

Осанка — это привычное положение тела человека. Если положение тела правильное, то голова держится прямо и свободно, плечи расслаблены и находятся на одном уровне. Живот подтянут, а грудь слегка выступает вперед. Не думайте, что осанка — это какой-то врожденный дар, над ней необходимо работать.

Другими словами, даже если у вашего ребенка проблемы со спиной, но держит он ее ровно, не сутулится, мышечный корсет достаточно развит, никакой сколиоз не будет его беспокоить.

### **Когда формируется осанка.**

Начинайте обращать внимание на то, как сидит и стоит ребенок года в 4. С этого возраста приучайте малыша «держат тело». Начните с себя. Ребенок часто копирует родителей и если мама будет подтянутой, то и ему самому захочется также держать свою спинку прямо.

### **Причины формирования неправильной осанки**

Отсутствие крепкого мышечного корсета. Очень часто слышу фразу от родителей: если моя девочка будет много плавать, у нее будут вот такие огромные плечи! Поверьте, развитые мышцы спины еще никого не изуродовали. А вот то, что у вашего ребенка не будет болеть спина в будущем, благодаря тому, что вы еще в раннем детстве позаботились о нем – это факт.

Другими причинами могут стать перенесенные заболевания – рахит или иные длительные заболевания. Несоответствующая росту мебель, неудобная одежда и обувь также пагубно влияют на спину.

### **Упражнения для формирования правильной осанки**

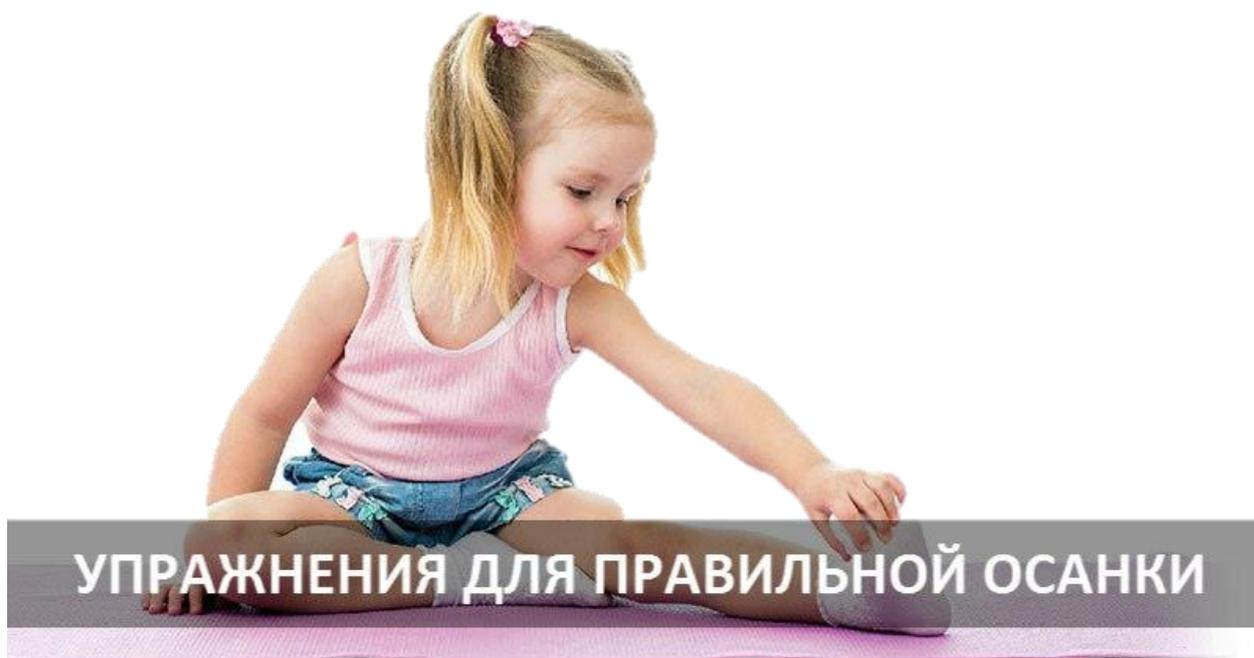
Полезно проделывать дома следующее упражнение, которое вы наверняка знаете. Встаньте спиной к стене. Зафиксируйте это положение, прижмитесь затылком, лопатками, ягодицами, пятками и голеньями к поверхности. Отойдите от стены, походите по комнате и

вновь вернуться в исходное положение.

Постоянно ваш ребенок естественно не будет ходить так прямо. Но если он сам научится себя контролировать, то это благотворно отразится на осанке в целом.

Также для формирования осанки можно ходить по комнате с книгой на голове, балансировать и ходить по наклонной плоскости. Полезны любые упражнения на укрепление мышц спины и живота. Не забывайте, что в удержании спины участвуют и мышцы пресса.

Кроме того, ребенку полезны занятия плаванием, танцы, бег, любые подвижные игры, все это содействует развитию силы и выносливости, а также помогает сформировать правильную осанку.



### **ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ДЕТЕЙ.**

**Научите этим упражнениям детей — это избавит их от многих проблем. Нужно начать с 5-7 повторов и одного подхода, затем постепенно увеличивать число повторов до 10-12 и подходов до 5.**

#### **1. Самолет**

**Ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.**

#### **2. Мельница**

**Одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.**

### **3. Дровосек**

**Поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку — ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед.**

### **4. Рыбка**

**Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.**

### **5. Коромысло**

**Ребенок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками воды, ничего не разлив.**

### **6. Ласточка**

**Это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник и потренировать вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону и стоим так 30 секунд. Повторяем упражнение с левой ногой.**

### **7. Велосипед**

**Известное упражнение для укрепления брюшного пресса и формирования правильной осанки у детей. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий ножниц.**