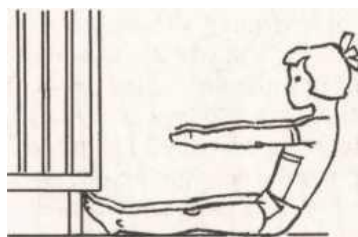


## оздоровительные упражнения

**Посмотри на носки!** Ребёнок лежит на спине, вытянув прямые ноги. Затем поднимает носки и, приподнимая голову, смотрит на них. Взрослый контролирует положение позвоночника: спина прижимается к полу. Спустя 1-2 сек. Ребёнок медленно опускает голову на пол и затем постепенно опускает носки.



# №2 Жемчужинка

2017г.

ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ДОУ №36

В этом выпуске:

Как сформировать правильную осанку.....1

Причины нарушения осанки .....2

Что значит правильная посадка.....3

Как не оставить без внимания нарушение осанки.....3

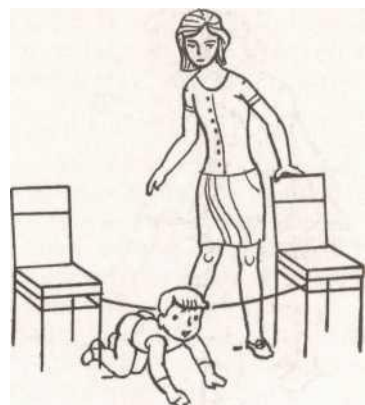
В этом возрасте формирование структуры костей ещё не завершено. Скелет ребёнка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

## как сформировать правильную осанку

«Только то в человеке прочно и надёжно, что всосалось в природу его в его первую пору жизни».

*Ян Амос Коменский*

Осанка – это превратившаяся в стойкую привычку манера держать свое тело. **Правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого.** Дошкольный возраст – период формирования



**Ножницы.** Лежа на спине, ребёнок поднимает ноги на 20 см. над полом и выполняет прямыми ногами скрестные махи: ноги в стороны, вверх и вниз. Взрослый придерживает ребёнка за плечи и прижимает его к полу.

**Кошечка.** Стоя на четвереньках, ребёнок откидывает голову назад и прогибается; потом наклоняет голову вперед и выгибает спину. Взрослый следит за тем, чтобы руки были постоянно напряжены. Упражнение способствует подвижности позвоночника.

**Пересаживание.** Ребёнок из положения стоя на коленях садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение и затем садится влево. Взрослый вначале помогает ему, поддерживая за руки. Упражнение трудное, следует повторять максимально 6 раз.



Консультации по вопросам профилактики нарушения осанки у детей старшего дошкольного возраста можно получить у инструктора по физкультуре Скоринской Елены Петровны по вторникам с 15.00-16.00

Над выпуском работали:  
Верстка: Л.Ю. Белан

осанки.

## причины нарушения осанки

- ❖ **Мебель, несоответствующая возрасту**, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стула и стола для ребенка в доме, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре).
- ❖ **Неправильная поза во время сна** - ребёнок спит, поджав ноги к животу, «калачиком» и пр. Спать нужно на твердой постели, на которую ребёнок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен ещё мягкий матрац и подушка. Лучшая поза для сна – на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.
- ❖ **Нарушение осанки чаще наблюдается у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой**, поэтому необходимы гимнастические упражнения для укрепления мышц, которые обеспечивают хорошую осанку
- ❖ **Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.**
- ❖ **Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.** Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания.)

## как облегчить процесс сидения?

Очень важно следить за осанкой детей и воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную мышечную работу. Их мышцы-разгибатели ещё слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются



быстрее изменить позу или пойти поиграть. Родители часто не понимают этого и ругают детей за неусидчивость.

## ЧТО ЗНАЧИТ ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА?

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если подошвы не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов.

Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиваться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины. Предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке локти хорошо зафиксированы и ребенок может свободно и глубоко дышать.

Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребёнок сутулится и сгибает туловище вперед.

Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов.

## ЧТО ЗНАЧИТ СТОЯТЬ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА?

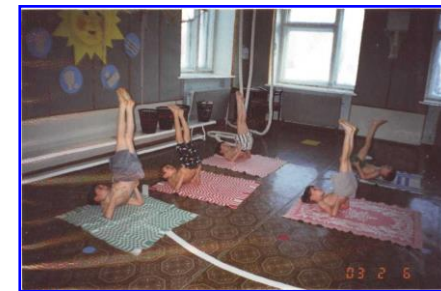
Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому ребенок начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь.

**Помните!** Наказывая своего

## КАК НЕ ОСТАВИТЬ БЕЗ ВНИМАНИЯ НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ?

На первых порах нарушения переходящи. Если ребенок, не смотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянные напоминания о том, как правильно ходить, сидеть, стоять, ничего не дадут.

Поэтому здесь на помощь придет **гимнастика** – специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, развитию чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.



Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара – великолепное пособие для этого.

Для воспитания осанки учите ребенка проползать под чем-либо (стул, стол, веревка и т.д.), носить на голове небольшие игрушки.

*ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.*



