

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА У ДОШКОЛЬНИКОВ

Как выглядит здоровый ребенок?

Активный, веселый, с хорошим настроением. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, головную боль или боль в животе. Но разве можно сказать, что ребенок здоров, если у него впалая грудь, опущенные плечи, и ходит он сгорбившись, выпятив живот, размахивая руками, неуклюже загребая ногами? К сожалению, родители замечают эти нарушения только тогда, когда на них укажет врач или воспитатель, да и не придают подобной «мелочи» особого значения.

Не следует считать нарушения осанки «мелочью», не требующей внимания. Поверьте, это очень серьезно, и не стоит ждать времени, когда все само собой образуется. Ребенок растет, и исправить ошибки в дальнейшем трудно. Дети, имеющие плохую осанку, как правило, страдают и плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У детей с нарушением осанки отмечаются повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Предупреждение таких отклонений в здоровье малыша – задача не только педиатров и педагогов, но и родителей, так как предпосылки к развитию этих нарушений возникают на 1-2 году жизни, когда большинство детей воспитывается в условиях семьи.

Правильная осанка ребенка определяется по следующим признакам: голова и туловище держатся прямо, грудная клетка слегка выступает вперед, а плечи отведены назад, в области поясницы есть изгиб вперед, ноги прямые. Осанка зависит, прежде всего, от состояния позвоночника, его искривления способствуют её резкому ухудшению. Среди причин, вызывающих дефекты осанки, - неправильная походка (с опущенной головой, неправильное положение тела (опора на одну ногу в положении «стоя» или при сидении за столом). Скелет у дошкольников содержит много хрящевых тканей, поэтому кости мягкие, податливые, подверженные разного рода искривлению.

Эффективным средством не только предупреждения, но и лечения нарушения осанки являются физические упражнения, плавание. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушения являются комплексы гимнастических упражнений с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка). Занимаясь дома с малышом несложными упражнениями, вы подарите ему не только здоровье, но и радость общения, ведь всегда интереснее заниматься, если рядом мама или папа. Помните, что только совместными усилиями, мы можем добиться цели. А главная наша цель – это здоровье наших детей.

Вот некоторые упражнения, выполняя которые вместе с ребенком, вы поможете ему всегда «держать спину».

«Самосвал» (гимнастика для детей 2-4 лет)

Жил на свете самосвал,

Он на стройке побывал.

Взять обруч (руль) и топающим шагом (ноги полусогнуты) двигаться по комнате.

Подкатил с утра к воротам,

Сторожа спросили:

«Кто – там?»

Остановиться.

Поднять обруч до уровня глаз, заглянуть в обруч, снова опустить вниз.

Присесть, обруч поставить вертикально на пол.

Он кирпич возил и гравий,

Но, увы, застрял в канаве,

Лечь на спину, руки с обручем прямые за головой.

Буксовал он, буксовал,

Перекаты со спины на живот или на бок и обратно

Еле вылез самосвал.

Руки с обручем вверх, подтянуть согнутые в коленях ноги к обручу (исходное положение - лежа на спине).

Самосвал сигналил громко:

«У меня сейчас поломка,

Но с утра я снова в путь!»

Топающий шаг в чередовании с бегом. Обруч в согнутых руках перед собой.

Игровая гимнастика для детей 3-5 лет

«Цапля».

Когда цапля ночью спит.

И. П. (исходное положение): стоя на правой ноге.

Согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем, то же на левой ноге. Повторить 3-4- раза

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

«Кошечка»

И. п. : стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук.

«Кошечка сердиться» - спина круглая, голову опустить как можно ниже.

«Кошечка добрая» - прогнуть спину, голову приподнять.

«Качалочка»

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. !

И. П. : лежа на спине, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить руками. Покачаться на спине вправо-влево.

«Черепахи»

И. п. : стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

«Ежик вытянулся, свернулся»

И. п. : лежа на ковре. Поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т. е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (ежик свернулся). Повторить 2-6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

«Морская звезда»

И. п. : лежа на животе. Поднять руки и ноги в стороны: «Ты - морская звезда! Покачайся на волнах».

«Холодно - жарко»

И. п. стоя, пятки вместе, носки врозь. выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох. Присесть, обхватить колени, опустить голову – выдох через рот.

Используемая литература:

1. Интернет ресурсы.