

Комплекс утренней гимнастики для осанки и профилактики её нарушений.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

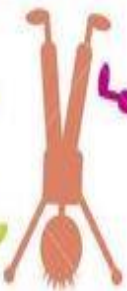
Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

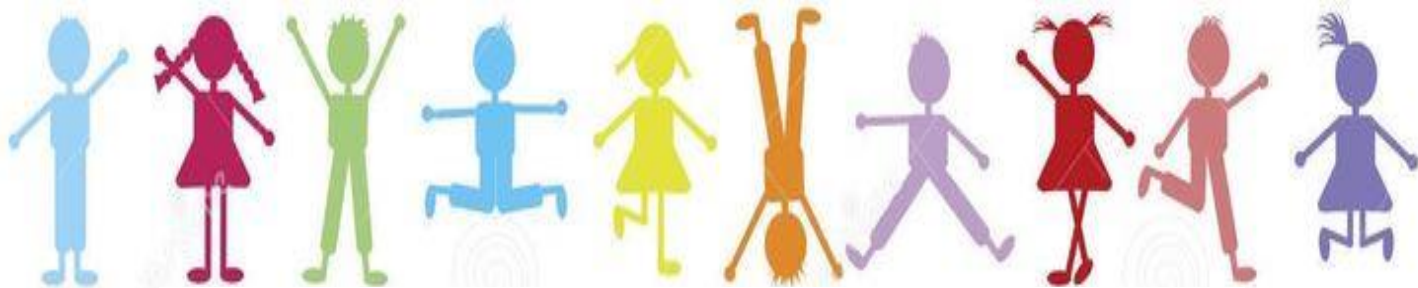
Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 2- 3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги на достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5- 2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (15- 17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

Эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.





Предлагаю примерные упражнения

Упражнения в ходьбе по кругу

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).
Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребёнка.

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.

Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

"Вырастаем большими" Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.

Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идёт, шишки собирает, песенки поёт. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!"

Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети сами произносили стихи.

Упражнения в положении "стоя"

"Воробушек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.

Отводя локти назад, сближать лопатки.

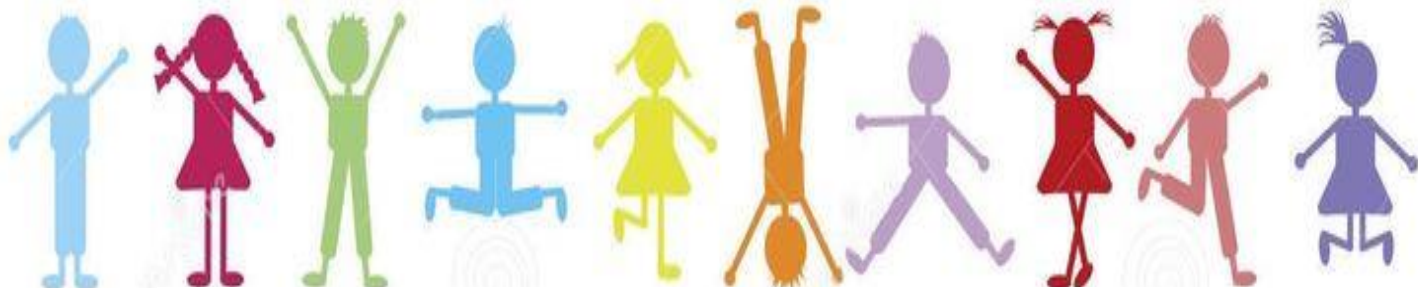
"Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).

В положении "кисти к плечам", локти должны быть прижаты к бокам.

"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз.

Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.





"Мельница". Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И.П., произнеся звук "ш-ш-ш" - выдох.

При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.

"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И.П., расслабив руки (4-6 раз).

Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Упражнения в положении "лёжа на спине"

"Здравствуйте - прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа (6-8 раз).

При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

"Волна". "Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 секунд и отпустить ноги (4-6 раз).

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.

"Пляска". И.П. - лёжа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз)

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении "лёжа на животе"

"Воробышек". Круги назад локтями рук, приведёнными к плечам (5-8 раз). Голова приподнята.

"Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 секунд (3-4 раза).

Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

"Лягушонок". Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперёд. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз).

Построение, ходьба обычным шагом (1-2-3 круга).

Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.

Будьте здоровы!!!

