***МДОУ «Детский сад № 95»***

|  |  |
| --- | --- |
| https://keymedic.ru/upload/medialibrary/35c/35c6252fbed8bef3565bd40336f2d9c3.jpg | **Правильная осанка у детей – залог хорошего здоровья** |

*Автор-составитель: Юмплюд Светлана Александровна,*

*инструктор по ФК*

**Осанка** – привычное положение тела человека. Развивается в процессе индивидуального становления на основе **наследственных факторов** под воздействием физического воспитания, посредством индивидуально подобранных физических упражнений. Наследственные факторы могут обусловливать похожие варианты **осанки у родителей и детей**, предрасположенность к определенному виду нарушений **осанки**. В то же время условия физического воспитания дают возможность не только **сформировать** соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям **осанку ребенка**, но и **исправить**, создать новый вариант **осанки**. В **дошкольном возрасте** легче предупредить возникновение **неправильной осанки**, чем в последствие **исправлять**. В Толковом словаре В.И. Даля записано: «Под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие и красоту».



**Признаки правильной осанки**

* Ключицы находятся на одном уровне;
* Если смотреть сзади, лопатки и плечи расположены симметрично
* Голова, туловище и бедро на одном уровне;
* Живот слегка втянут;
* Ноги имеют одинаковую длину.

**Советы для родителей**

Родители должны помнить, что на них лежит **ответственность и забота** о том, чтобы ребенок всегда держал спину правильно и ровно.

1. Приучите своего малыша к правильной позе во время сидения на стуле и за столом. Локти должны лежать на поверхности, а не свисать, плечи расположены симметрично столу, стопы полностью стоят на полу, колени и бедра согнуты под прямым углом.
2. **Тщательно контролируйте, чтобы ребенок не закидывал ногу на ногу, не ложился на стол грудью, не подгибал ноги, не сидел боком к столу.** Мебель должна подбираться индивидуально под ребенка, в соответствии с его ростом.
3. Помочь ребенку выработать привычку правильной осанки.
4. Разнообразьте рацион ребенка, особую роль отводя свежим овощам и фруктам, а также продуктам, богатым кальцием – сыр, творог, кунжут, рыба. Также весьма полезны для суставов такие блюда как холодец и желе.
5. Сведите к минимуму употребление сладостей, мучного и фаст-фуда. Помните, что избыточный вес создает излишнюю нагрузку на скелет.
6. Приобщайте детей к активным играм и прогулкам на свежем воздухе собственным примером. Все занятия физкультурой способствуют развитию и укреплению мышечного корсета тела.
7. Поменяйте матрас ребенка на более твердый, отдавая предпочтение наполнителю из кокосового волокна. Матрасы из него отличаются ортопедическими свойствами, обладают необходимой жесткостью и упругостью, долговечны и практичны. Подушка также не должна быть излишне мягкой и высокой.
8. Подберите ребенку удобную ортопедическую обувь с супинаторами, это поможет избежать плоскостопия, которое также может быть причиной искривления осанки.
9. ограничить пребывание у телеэкрана ребёнка и использование современных гаджетов

**Упражнения для формирования правильной осанки**

Упражнения выполняется не раньше, чем через час после еды или за 30-60 мин до нее. Темп медленный, начать следует с 5 повторений, довести до 10, весь **комплекс** занимает 30-40 минут, *(можно выполнять с 4-5 лет).*

**Комплекс упражнений №1**

**Упражнения** с мешочком (книгой) на голове.

1. Принять **правильную осанку в положении стоя**, положив мешочек с песком на голову. Присесть, стараясь не уронить мешочек встать в исходное положение.

3. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия - веревочку, мягкие игрушки. Остановки с проверкой **правильной осанки**.

4. Принять **правильную осанку** с мешочком на голове, в ладошках крутим мяч, , сохраняя **правильную осанку**.

5.Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен с разным положением рук; сохраняя **правильную осанку**.

6. Ходьба с мешочком на голове по скакалке или веревке, сохраняя **правильную осанку**.



**Комплекс упражнений №2**

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).

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

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.

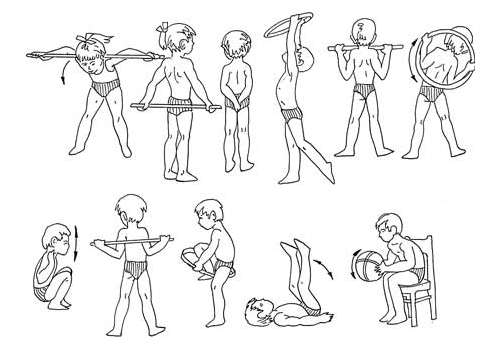
4. *«Рыбка»*: ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.

5. *«Коромысло»*: ребенок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками воды, нечего не разлив.

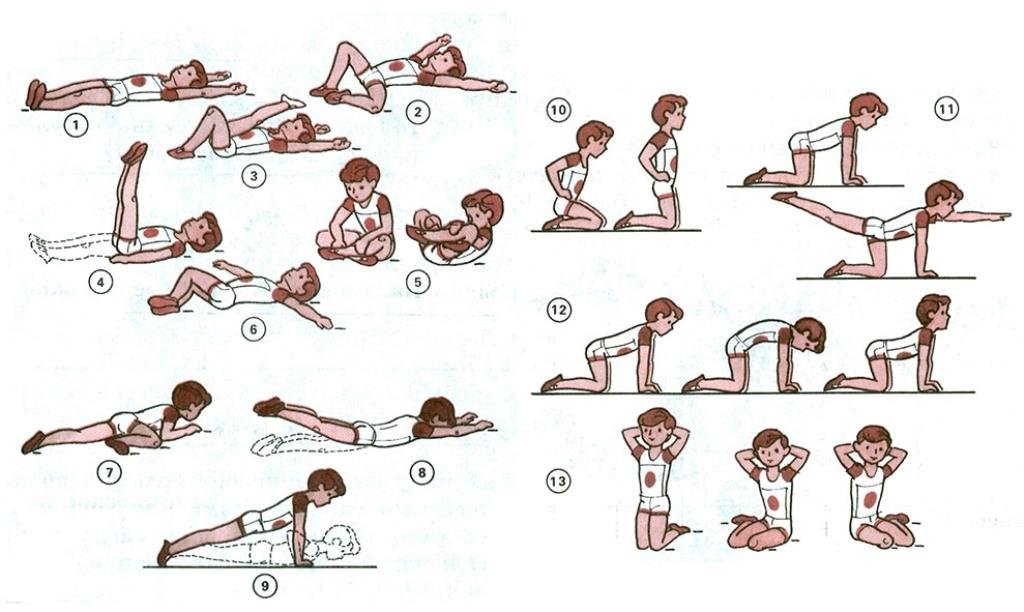
6. *«Ласточка»*. Это **упражнение полезно для того**, чтобы укрепить позвоночник и потренировать вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим **правую ногу назад**, руки раскидываем в сторону и стоим так 30 секунд. Повторяем **упражнение с левой ногой**.

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.

**Комплекс упражнений №3**



**Комплекс упражнений №4** (можно на одном занятии выполнять по 5 упражнений)



**Список рекомендуемой литературы:**

1. Алиев, М. **Формирование правильной осанки / М**. Алиев // **Дошкольное воспитание**. – 1993. - №2.

2. Башкирова, И. В., Туровская, Г. П. Проблемы нарушения **осанки у детей**, причины возникновения и возможности коррекции // Педиатрия на рубеже веков. Проблемы, пути развития. Сборник материалов конференции. Ч. II / И. В. Башкирова, Г. П. Туровская. – СПб., 2000.

3. Красикова И. С. **Осанка**: Воспитание **правильной осанки**. – СПб.: КОРОНА принт, 2001.

4. Лебедева, Е. А., Русакова, Е. В. Воспитание **правильной осанки у детей дошкольного возраста / Е**. А. Лебедева, Е. В. Русакова. – М.: Просвещение, 1970.

5. Яковлева, Л. В., Юдина, Р. А. Физическое воспитание и здоровье **детей 3-7 лет часть 1**(Программа *«Старт»*) / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. - М., Владос, 2004.

Материал подготовлен с использованием информации:

1. Социальной сети работников образования **nsportal.ru**
2. Международный образовательный портал МААМ.РУ