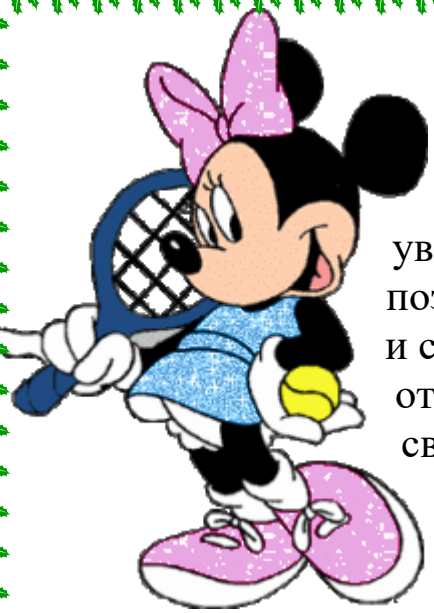
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 292»

# Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста

**Рекомендации для родителей.**

**Подготовила:**
**Инструктор по ФК**
**Ризберг И.А**



У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нередко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины *(крыловидные)* лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения *(сколиотичная осанка)* или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

- Своевременное правильное питание;
- Свежий воздух;
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- Оптимальная освещённость;
- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- Привычка правильно сидеть за столом;
- Расслаблять мышцы тела;
- Следить за собственной походкой.

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

# Упражнения при нарушении осанки

**1. «Птицы полетели».**

**И.п. —** в ходьбе руки в стороны. Ходьба с активным взмахом рук в стороны *(30—40 с)*.

Смотреть прямо перед собой; не наклоняться.

**2. «Цапля на болоте».**

**И.п. —** в ходьбе руки на поясе. Ходьба на носках с высоким подниманием колен *(30—40 с)*.

Дыхание произвольное; спину держать ровно.

**3. «Деревья выросли большими».**

**И.п. —** о.с. Подняться на носки, потянуться как можно выше; удерживать равновесие на носках 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания равновесия.

**4. «Мельница».**

**И.п. —** стоя, наклонившись вперед; ноги на ширине плеч, руки в стороны Круговые вращения руками в плечевых суставах *(5—8 раз)*.

Руки в локтях не сгибать.

**5. И.п. —** то же. Поочередные повороты туловища в разные стороны за рукой как можно дольше в сторону *(5—8 раз)*.

Смотреть прямо перед собой; ноги и руки не сгибать.

**6. «Грачи летят».**

**И.п. —** о.с., руки в стороны. Махи руками вверх — вниз по максимально возможной амплитуде *(6—8 раз)*.

Выполнять медленно; руки держать прямыми.

**7. «Плечи танцуют».**

**И.п. —** о.с. Сведение, разведение лопаток; поднимание, опускание плеч одновременно, поочередно и т.д. *(1—1,5 мин.)*.

Лучше выполнять под музыку.

**8. «Хлопки».**

**И.п. —** о.с. Поднять руки вверх как можно выше — хлопок руками; опустить вниз за спину — хлопок *(6—8 раз)*.

Хлопки выполнять громче; стараться руки не сгибать в локтях.

**9. «Наклонись ниже».**

**И.п. —** о.с. Наклоны вперед с одновременным отведением назад прямых рук как можно дальше *(5—6 раз)*.

Смотреть прямо перед собой; наклоняться как можно ниже.

**10. «Повернись».**

**И.п. —** о.с. Поочередные повороты туловища в правую и левую стороны с хлопком *(5—6 раз)*.

Ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное.

**11. «Рыбка».**

**И.п. —** лежа на спине. Медленно поднимать голову и плечи, смотреть на носки 3—5 с *(5—6 раз)*.

Руки можно поставить в замок за голову. Локти развести шире. Постепенно увеличивать время статического напряжения мышц верхнего плечевого пояса.

**12. «Мостик».**

**И.п. —** то же. Прогибание туловища с опорой на локти или предплечья. Удерживать «мост» 3—5 с *(4—6 раз)*.

Постепенно увеличивать время удержания «моста»; не сгибать ноги в коленях.

**13. «Медуза».**

**И.п. —** лежа на спине. Одновременно поднять вверх руки и ноги; развести их в стороны. Удерживать 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания; не сгибать руки и ноги; не задерживать дыхание.

**14. «Лодочка».**

**И.п. —** лежа на животе. Руки поднять вперед — вверх, прогнуться в пояснице *(5—6 раз)*.

Ноги от пола не отрывать.

**15. «Ноги выше».**

**И.п. —** то же Поочередное поднимание прямых ног вверх; руки согнуты в локтях, лежат под подбородком *(6—7 раз)*.

Во время поднимания ног — отводить голову назад, потянуться; ладони не отрывать от пола.

**16. «Поплыли».**

**И.п. —** то же, руки вверху. Имитация движений плавания стилем «брасс». Руки — вперед, в стороны, перед грудью и т.д.; ноги согнуть в коленях, стопы — наружу, развести в стороны и т.д. *(40—50 с)*.

Дыхание произвольное.

**17. «Коровка».**

**И.п. —** стоя на четвереньках. Произвольные продвижения по залу на четвереньках. Можно с произношением *«му-му-му»* на выдохе *(40—50 с)*.

Голову не опускать.

**18. И.п. —** в ходьбе. Ходьба с мешочком песка на голове *(до 1 мин.)*.

Стараться не уронить мешочек.

**19. «Пружинка».**

**И.п. —** о.с. Пружинящие приседания с мешочком на голове *(6—8 раз)*.

Спину держать ровно, смотреть вперед.