

Физическая активность в профилактике нарушений осанки

Профилактика любых нарушений, связанных с осанкой, должна быть комплексной и основываться на представленных ниже принципах.

Правильное питание.

Непрерывно развивающийся организм ребёнка на протяжении всего роста нуждается в полезных питательных веществах. Питание должно быть полноценным и разнообразным, так как от этого зависит, насколько правильным будет развитие мышц и костей.

Двигательная активность.

Очень важны для здоровья детской осанки занятия физическими упражнениями, различными видами спорта (в особенности, ходьба на лыжах и плавание), гимнастикой, а также туризм, активные игры на свежем воздухе и др. Следует учитывать, что при физическом развитии не следует заставлять ребёнка совершать резких и быстрых нагрузок.

Правильный режим дня.

Во избежание проблем с осанкой необходимо не только организовать правильный режим дня (время прогулок, сна, бодрствования, питания и др.), но и строго соблюдать его, не делая никаких исключений, например, по выходным.

Комната должна иметь качественное освещение. Дополнительной настольной лампой должен быть оборудован детский письменный стол.

После 1,5 лет в игровой форме с ребёнком можно начинать заниматься гимнастикой. Вместе вы можете «колоть дрова», «по-кошачьи» выгибать спину, «качать воду», ходить по нарисованной линии, словно по канату, кататься по полу, проходить полосу препятствий и т.п. Можно попросить ребёнка изобразить птичку: лечь на живот, «раскинуть крылья» (развести руки в стороны) и подержаться за щиколотки приподнятых ног.

Для формирования правильной осанки у детей, а также профилактики её нарушений в процессе занятий утренней гимнастикой, физической культурой и во время физкультурминуток в домашних условиях и, главным образом, в дошкольных и школьных учреждениях можно использовать различные полезные упражнения.

- *Ребёнок стоит на одной ноге или ходит по бревну.
- *Держа за спиной обруч, ребёнок делает наклоны в стороны.
- *Держа в руках гимнастическую палку, ребёнок приседает, стоя на носках.
- *Разведя руки в стороны, ребёнок делает наклоны назад.
- *Поставив ноги врозь и держа в руках гимнастическую палку, ребёнок, прогнувшись, делает наклоны вперёд.
- *Ребёнок поднимает ноги вверх, лёжа на спине.

*Ребёнок ползает на четвереньках.

*Ребёнок, сохраняя правильную осанку, ходит, удерживая какой-либо груз на голове.

*Опущенными руками ребёнок держит гимнастическую палку за концы и поднимает руки вверх, заводя палку за спину, после чего чередует наклоны влево и вправо.

*Используя турник или шведскую стенку, ребёнок, крепко обхватывая руками перекладину, сгибает ноги под прямым углом и находится в таком положении в течение нескольких секунд.

*Находясь в положении «ноги вместе, руки опущены», ребёнок отводит правую ногу назад, а руки разводит в стороны и замирает, после чего повторяет упражнение с левой ноги.

*Лёжа на спине, ребёнок при помощи ног «крутит педали велосипеда» или изображает «ножницы».

*Лёжа на животе, ребёнок приподнимает согнутые в коленях ноги, обхватывает лодыжки руками и начинает покачиваться, как лодочка на волнах.

*Стоя перед зеркалом, ребёнок, чередуя, сначала нарушает, а потом исправляет осанку.

Заключение.

Дорогие родители, напоминать и говорить ребёнку «Сядь прямо» или «Не сутулься» конечно, нужно, но этого всё же недостаточно. Начните беспокоиться о здоровье своих малышей ещё «с пелёнок» и обязательно найдите время для занятий с ними.

Важным моментом в формировании правильной осанки ребёнка является личный пример. Выполняйте упражнения вместе с ребёнком, держите спину ровно и будьте здоровы!

