

Консультация для родителей

«Контроль за осанкой ребёнка»

Осанка – умение человека держать своё тело в различных положениях.

Правильная осанка – это когда туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены.

Часто плохая осанка возникает у ослабленных, болезненных детей. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу.

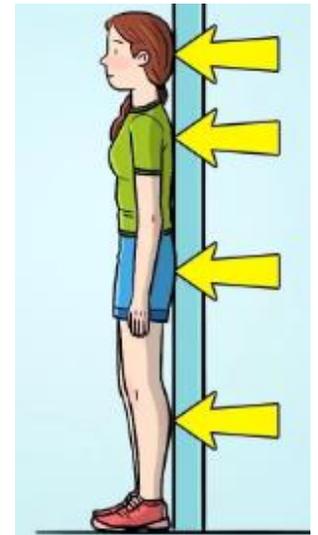
Систематические занятия физической культурой помогают выработать правильную осанку. Особенно полезны для её выработки – *плавание, гимнастика, танцы, конный спорт, волейбол, баскетбол.*

Значительные нарушения осанки устраняются в результате занятий и утренней гимнастикой.

Формирование осанки у детей дошкольного возраста невозможно без регулярных физических нагрузок. Спортивные занятия – самая эффективная мера для коррекции осанки у детей. Но если нарушения запущены и имеют выраженный характер, стоит сначала проконсультироваться с лечащим врачом. Он поможет определить наиболее эффективные и безопасные виды спорта и упражнения для конкретного случая нарушения.

Осанка – это двигательный навык, и его формирование требует многократных ежедневных повторений специальных упражнений.

Для повышения эффективности работы по профилактике нарушений осанки разработана система домашних заданий. Основа данной системы – ежедневное многократное выполнение специальных упражнений, способствующих выработке ощущений правильного положения тела в



пространстве, а также специальных упражнений, направленных на укрепление мышц ног.

Успех внедрения домашних заданий в значительной мере зависит от организации контроля за их выполнением.

Упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки

1. Принять правильную осанку у стены. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку у стены. Закрыть глаза, отойти от стены на один-два шага.

3. Принять правильную осанку у стены. Присесть, разводя колени в стороны. Медленно встать, не отрывая спины от стены.

4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один-два шага, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку у стены. Можно выполнить с закрытыми глазами.

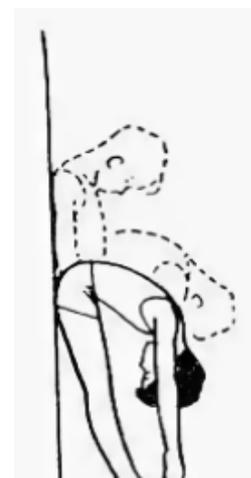
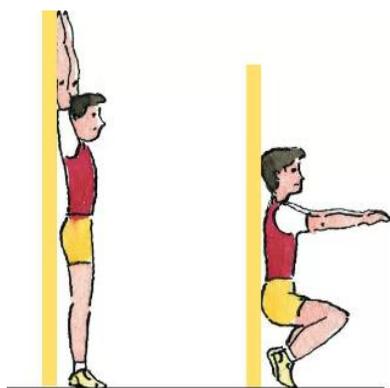
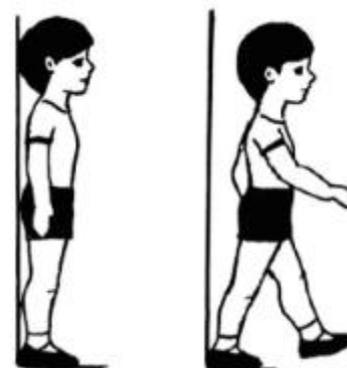
5. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носках, удерживаться в таком положении 3-5 с. Вернуться в исходное положение.

6. То же упражнение, но без стены.

7. Принять правильную осанку у стены. Выполнение различных движений руками (руки вверх, в стороны, к

плечам, на пояс, вперед).

8. Принять правильную осанку у стены. Наклоны вперед на 45°, ноги и поясничная область прижаты к стене.



9. Принять правильную осанку у стены, руки к плечам. Выполнение наклонов вправо, влево, не отрывая спины от стены.

10. Принять правильную осанку у стены, руки на пояс. Различные движения ногами, не отрывая спины от стены.



11. Принять правильную осанку у стены. Передвижение приставным шагом вправо и влево, не отрываясь от стены.

12. Принять правильную осанку у стены. Потянуться вверх всем телом, опустить плечи, вытянуть позвоночник, выдох. Исходное положение - вдох.

13. Расслабиться, опустить голову. Вернуться в

исходное положение.

**Подготовила
инструктор по физической культуре
Пушкалова М.Г.**