МДОУ « Детский сад п. Мирный»

 « Формирование правильной осанки и

 профилактика плоскостопия»

 Воспитатель: Розина В.Ш.

**Формирование правильной осанки у детей**

Осанка – это положение тела при движении и в неподвижном состоянии, к которому человек привык. Правильная, красивая осанка является залогом здоровья, успеха и уверенности в себе. Формируется осанка в основном в детстве, пока растет скелет, исправить ее с годами будет все сложнее. Как же сформировать правильную осанку у вашего ребенка и сохранить ее?

**Причины нарушения осанки**

Факторы, послужившие нарушению осанки, могут быть самыми разными. У детей позвоночник искривляется чаще всего из-за нездорового образа жизни: ребенок мало двигается, неправильно питается, не имеет правильно организованного рабочего места. Причиной нарушения осанки может быть плохое зрение – ребенок склоняется над книгами или тетрадями все больше и больше.

**Как формировать осанку**

Чтобы осанка ребенка была красивой, позаботьтесь о его рабочем месте. Оно должно быть хорошо освещено, чтобы свет падал слева. Мебель должна строго соответствовать росту ребенка, ребенок должен чувствовать себя комфортно – ноги не висят, коленки не упираются в столешницу, локти не приходится задирать.

Также немаловажен правильно подобранный ранец с жесткой спинкой. Научите ребенка складывать книги и тетради так, чтобы вес ранца распределялся равномерно по спине.

**Профилактика**

Регулярно посещайте офтальмолога и остеопата, так вы сможете препятствовать развитию сколиоза у ребенка. Если же позвоночник никак не желает привыкать к правильному положению – купите корсет, корректирующий осанку или специальный кулон на шею, который пищит, когда ребенок сутулится. Не забывайте про физическую нагрузку – лучше всего будет, если вы запишите ребенка в спортивную секцию. Особое внимание следует уделять мышцам спины и живота, они должны быть крепкими, чтобы поддерживать прямое положение спины.

Упражнения для коррекции осанки

Встать спиной к стене. Со стеной соприкасаются пять точек тела: макушка, плечи, ягодицы, икры, пятки. Стоять в таком положении 3-4 минуты. Время постепенно увеличивать.

Ходить по дому с небольшим предметом на голове 5-10 минут в день. Предмет выбирать лучше нетяжелый, но и не слишком легкий.

Висеть на турнике. Упражнение хорошо вытягивает позвоночник, поможет не только выработать правильную осанку, но и вырасти. Спрыгивать надо очень осторожно, лучше всего – спускаться по лесенке.

Ходить или сидеть с гимнастической палкой, зажатой локтями на лопатках. 5-10 минут в день, время можно увеличивать.

Эти несложные упражнения помогут скорректировать осанку. Если у ребенка уже искривлен позвоночник – обратитесь к специалисту за специальным комплексом упражнений. Желаем вам здоровья и успехов!

Одним из основных средств, который хорошо укрепляет организм и способствует формированию правильной осанки у детей, является утренняя зарядка. С последующим обтиранием или обливанием прохладной водой.

После дневного сна также очень полезно выполнять комплекс упражнений. Комплекс направлен на укрепления, так называемого мышечного корсета, удерживающего туловище в правильном положении.

В этой статья приведены примерные комплексы упражнений для предупреждения нарушения осанки у малышей.

При подборе и использовании упражнений необходимо учитывать уровень физического развития, подготовленность и состояние здоровья каждого ребенка и в соответствии с этим продумывать объем и интенсивность нагрузок.

Наиболее эффективными на наш взгляд упражнениями для формирования навыка правильной осанки считаем:

упражнения у вертикальной плоскости (стена, шведская стенка);

упражнения с мешочком на голове;

специальные физические упражнения.

Выполняя упражнения у вертикальной плоскости, необходимо стоя у стены, соприкасаться с ней пятью точками: затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить ладонь. При этом сохраняется правильное положение головы, спины, таза, стоп. Мышечные ощущения при таком положении ребенок должен почувствовать и запомнить.

Не меняя этого положения сделать несколько шагов вперед, в сторону, опять вернуться к стене и принять исходное положение. Затем необходимо присесть с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены и повторить приседание, сделав шаг вперед, вернуться в исходное положение.

Стоя у стены, поднять руки вперед, вверх, в стороны. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги и, захватив колено руками, прижать его к туловищу.

Сохранить правильную осанку в движении детям очень сложно. Особенно трудно запомнить правильное положение головы. Правильно держать голову помогают упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи. Можно использовать деревянный кружок, а лучше мешочек весом 150-200 граммов, наполненный песком или солью.

Выполняя упражнения с мешочком на голове, необходимо стоя у стены, положить мешочек на голову, руки опустить. Пройти по комнате и вернуться обратно к стене. Обойти какие – либо предметы, перешагнуть через препятствия. Отойдя от стены на 1-2 шага присесть, сесть “по-турецки”, встать на колени и вернуться в исходное положение. Встать на скамейку и сойти с нее.

На занятиях по формированию правильной осанки предлагаем также использовать специальные физические упражнения с “волшебной” гимнастической палочкой. Стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, держа гимнастическую палку за концы внизу перед собой, предложите ребенку прямыми руками поднять палку вверх над головой, сгибая руки опустить ее на лопатки, поднять палку над головой, вернуться в исходное положение, проделать повороты с палкой за спиной, наклоны в стороны, ходьбу по палке приставным шагом и “елочкой” и другие.