

Подвижные игры для профилактики нарушений осанки

«Не урони мешочек».

Отмечают линии старта и финиша. Расстояние между ними - 5-10 м. У стартовой линии выстраиваются две-три колонны по 3-4 игрока в каждой. На голове у всех мешочки с песком весом по 100-150 г. Нужно пройти по коридору, обозначенному мелом, гимнастическими палками или скакалками, не потеряв мешочек и сохраняя правильную осанку. Ширина коридора - 30 см. Выигрывает команда, выполнившая задание более быстро и правильно.

Методические указания. Коридор можно проходить разными способами, например на носках, держа руки на поясе, или в полуприседе с прямой спиной, руки на поясе и т. д. Находясь в колоннах, игроки начинают движение со старта после того, как предыдущий игрок пересек линию финиша. При передвижении не следует наклоняться вперед. Можно провести игру, построив игроков на линии старта в одну шеренгу; тогда выигрывает тот, кто пересечет линию финиша первым.

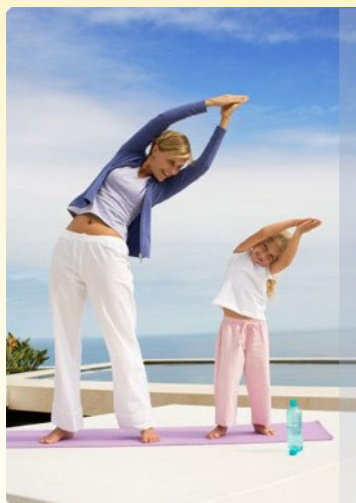
«Салки».

Выбирают водящего. Его задача - запятнать (осалить) как можно больше игроков, но только тех, которые не успели вовремя принять правильную осанку. Стоит убегающему принять правильную осанку, он уже в безопасности. Водящему приходится прибегать к хитростям: бежать будто бы за одним игроком, а мимоходом, изловчившись, осалить другого (дотронуться рукой). Осаленные игроки выбывают из игры.

Методические указания. Продолжительность игры - 5-10 мин; два-три раза менять водящего. В конце игры отмечают лучшего водящего и игроков, ни разу не осаленных.

После выполнения упражнений на осанку можно повисеть на перекладине, гимнастической стенке и т. д., расслабив мышцы на 15-20 с.

Будьте здоровы!




г. Мурманск

Правильная осанка

- залог красоты

и здоровья!



Составитель: Шепелева И.В.

«Прямая спинка и человек-картинка!»

Осанка человека формируется в течение всего периода роста, то есть от рождения до 18-20 лет. Правильные изгибы позвоночника должны быть образованы к 6-7 годам ребенка, к моменту его поступления в 1 класс. Чтобы к школьному возрасту сформировалась правильная осанка, ребенку нужно обеспечить:

- полноценное правильное питание;
- прогулки на свежем воздухе;
- правильно оборудованное соответственно росту рабочее место (детская парта);
- оптимальное освещение во время занятий;
- регулярные физические нагрузки согласно возрасту (гимнастика, танцы, ЛФК);
- полноценный отдых и сон;
- подходящее спальное место (ортопедический матрас, ортопедическая подушка).

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.



Комплекс утренней гимнастики с акцентом на упражнения для формирования правильной осанки стоит проводить с детьми уже с 4-х лет. В этом же возрасте прививают привычку правильно сидеть за партой, столом, особенно во время занятий, просмотра телевизора, компьютерных игр. Стол должен иметь высоту на 2-3 см выше локтя свободно опущенной руки ребенка. Высота стула должна быть равна высоте голени, т.е. ноги сидящего ребенка должны доставать до пола и быть согнуты в коленях под прямым углом. Спина должна плотно прикасаться к спинке стула, которая имитирует естественный поясничный изгиб. Между грудью ребенка и краем стола должно быть расстояние 1,5 - 2 см, голова слегка наклонена вперед. В таком положении малышу будет комфортно заниматься, мозг будет максимально воспринимать новую информацию, сохраняется хорошее зрение, но помните, что длительное сидение в одной позе так же вредно, как и неправильная посадка. Регулярные разминки, смена положения и рода занятий способствуют отличному усвоению материала и сохранению физического здоровья.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрас должен быть жестким (*ватным*) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (*15-17 см*). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Упражнения для воспитания ощущений правильной осанки:

- Ребенок стоит перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;
- Ребенок становится к вертикальной плоскости (*стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит*), прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек. , расслабление - от 6 до 12 сек.
- Упражнения с предметами на голове (*кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками*), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.
- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.