**Профилактика сколиоза**

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость.

Все это вредит здоровью.

П р и ч и н ы неправильной осанки:

1. Привычка стоять с опорой на одну ногу.

2. Походка с опущенной головой.

3. Одностороннее отягощение.

4. Привычка сидеть на передней части стула.

5. Высокий стул, стол.

6. Очень мягкая мебель, постель, подушка.

7. Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

**Формирование интереса к двигательной деятельности**

Потребность в движениях свойственна маленькому ребенку. Окружающие его взрослые должны всеми доступными и разнообразными средствами помочь ему полюбить прекрасный мир движений, испытать радость от достигнутых усилий при овладении каким-либо из них – промчаться на лыжах, коньках, научиться свободно владеть мячом, уверенно чувствовать себя в воде и т. д. Сформированное с детских лет положительное отношение к физическим упражнениям, уверенное их выполнение развивают способность преодолевать препятствия, прикладывая для этого необходимые волевые усилия.

Мотивы активных действий разнообразны. У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Их заинтересовывает красивый яркий обруч, мяч, радостное настроение играющих сверстников.

Польза от совершаемых детьми движений неизмеримо выше, если они выполняют их охотно и радостно.

При эмоционально окрашенных играх и упражнениях проявляется более высокая работоспособность, активность, стремление к дальнейшему овладению двигательными действиями.

Очень важно поощрять желание детей заниматься по собственному побуждению, не по принуждению.

Проявление интереса детей к движениям увеличивается, если они уверенно ими владеют.

Ребята особенно охотно стремятся участвовать в таких играх, где могут применить свои двигательные умения, например, ловко обежать или перепрыгнуть препятствие, передать мяч и т. п.

Неоднократное повторение движений в привлекательных для детей играх ведет к дальнейшему их совершенствованию и одновременно развивает сообразительность, характер, настойчивость, приучает к дисциплине.

Таким образом, формирование у детей интереса к двигательной активности является очень важным и ответственным долгом родителей и воспитателей. Использование всех форм занятий физической культурой, правильный подбор игрушек и пособий, гибкость в применении методических приемов активно влияет на формирование у детей потребности ежедневно выполнять физические упражнения.

**ПОМОГИ СВОЕМУ ПОЗВОНОЧНИКУ.**

**Цели**

1. Обучить правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного опыта.
2. Совершенствовать выполнение коррекционных упражнений для позвоночника.
3. Дать детям возможность самостоятельно принять решения по защите своего позвоночника (дети выводят правила).

**Оборудование**

Гимнастические палки (по количеству детей); «гусеницы»; дуга (2шт); парашют – карусель.

**I часть**

*Инструктор.* В королевстве, которое называлось Организмом, жил король Позвоночник. Но он был несчастным, потому что жители, позвонки, часто болели и вели неправильный образ жизни. Вот и задумался король, как ему быть и что делать? Как исправит все это?

Ребята, как вы думаете, как можно помочь королю Позвоночнику?

*Дети.* Надо заниматься физкультурой, делать зарядку по утрам, и тд.

*Инструктор.* Я думаю, что нам надо превратиться в настоящих волшебников! Ведь мы с вами крепкие, сильные, здоровые, добрые и красивые! А настоящие волшебники только такими и бывают.

Сейчас мы с вами поможем не только королю, но и своему позвоночнику тоже, потому что мы будем выполнять физические упражнения и различные движения.

Ходьба в колонне по одному, на пятках руки за головой, на носках руки на поясе, боковой галоп.

Бег на месте. Оздоровительный бег или бег по кругу, по диагонали.

Дыхательные упражнения.

**II часть**

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.

1. И.п.: стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, палка в руках в низу. 1-поднять прямые руки вверх, встать на носочки, 2- в и.п.
2. И.п.: стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, палка на вытянутых руках вверху. Наклоны туловища в право, влево.
3. И.п.: стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, палка на плечах, за головой. Повороты вправо, влево.
4. И.п.: стоя, спина прямая, ноги вместе, палка в руках в низу. 1- присесть, палку вперед, 2- и.п.
5. И.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка на вытянутых руках. Одновременно поднять вверх палку и ноги, руки прямые.
6. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, палка на вытянутых руках за головой. Одновременно поднять руки и ноги, коснуться прямыми ногами палки.
7. И.п.: стоя перед палкой левым (правым) боком, прыжки через палку.

**Подвижная игра «Ярмарка и карусели»**

*Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве.*

*Инструктор.* Ребята, поедем с вами на Ярмарку движений.

*Дети.* Да!

*Инструктор.* Тогда поехали!

Дети передвигаются с помощью «гусениц» на другую сторону площадки спортивного зала. В центре зала лежит парашют.

Вот на улице веселье,

Запестрели карусели!

А народ жужжит, как шмель…

Ах, какая карусель!

Дети встают вокруг парашюта, берутся одной рукой.

Еле – еле закружились карусели…

Начинают с шага медленный бег в правую сторону, а затем ускоряют темп.

Раз, два. Раз, два.

Вот и кончилась игра.

Эй, веселый наш народ,

Нас Ярмарка движений ждет!

Вот на улице веселье,

Запестрели карусели!

А народ жужжит, как шмель…

Ах, какая карусель!

Дети меняют руку, двигаются в другую сторону.

Еле – еле закружились карусели…

Дети начинают с шага медленный бег в левую сторону, а затем ускоряют его.

Раз, два. Раз, два.

Вот и кончилась игра.

Инструктор. Ребята, возвращаться нам домой пора. Занимайте места в своих «гусеницах». Отправляемся в путь.

**Малоподвижная игра**

**«я позвоночник берегу»**

Дети *(выполняя движения)*

Я повторяю по утрам:

Мой позвоночник гибок, прям!

Когда, лежу, стою, сижу

За позвоночником слежу!

Я позвоночник берегу,

И от болезней убегу!

Из позвонков составлен он,

Поэтому и гнется.

Я вправо – влево наклоняюсь

И как он гибок – удивляюсь!

**Релаксация «осанка»**

Хватит спинушку тянуть,

Надо лечь и отдохнуть.

Ну-ка, правильно лежим?

Мы на это поглядим!

Лежат ровно пяточки,

Плечики лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

А могла бы быть кривая!

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сожмите,

Их повыше поднимите.

Все присели, потянулись,

Потянулись, улыбнулись!

Вот пора нам и вставать,

Бодрый день наш продолжать!

**III часть**

Построение. Закрепление правил и опрос детей.