В наши дни проблемы нарушения осанки актуальны практически для всех детей, а особенно для детей дошкольного возраста. В своей консультации мне хотелось бы обратить внимание родителей на самые важные моменты формирования осанки в дошкольном возрасте. Надеюсь, что предложенный материал поможет взрослым увидеть основные моменты формирования правильной осанки ребёнка и в дальнейшем избегать многих проблем, связанных со здоровьем будущего школьника.

Прежде всего я напомню прописную истину, что позвоночник является «ключом» ко всему организму. Ведь это:

- жёсткий стержень, который поддерживает туловище, голову и пояс верхних конечностей;

- надежная опора всех рычагов из костей и мышц, которые обеспечивают любое движение туловища и конечностей;

- прочный «защитный футляр» спинного мозга;

-гибкая цепь, которая позволяет туловищу сгибаться и поворачиваться;

- эластичная рессора, которая гасит удары и толчки и удерживает равновесие тела.

Для профилактики различных деформаций позвоночника и в целях укрепления его связочного аппарата рекомендуется выполнять физические упражнения с разнообразными вращательными движениями корпуса, а также укрепляющие и поддерживающие сам позвоночный столб, мышцы спины и живота.

На сегодняшний день педагогические технологии в области физической культуры представляют собой идею физического совершенствования отдельных сторон личности ребёнка и предполагают использование ограниченного круга средств и методов для его оздоровления и поддержания физического здоровья на должном уровне. Одним из подобных методов можно считать метод игрового стретчинга - система статических растяжек, которые проводятся в виде игры. По убеждению А.Г, Назаровой, педагога – психолога методиста Института валеологического образования (Санкт – Петербург), «Игра – это творческая деятельность детей. И хотя в нашем сознании игра – это дело несерьёзное, дети живут в игре, живут в мире образов. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития и является целью методики игрового стретчинга».

Предлагаемая методика направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом.

Методика упражнений игрового стретчинга основана на статических растяжках мышц тела и суставно – связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Все упражнения выполняются без какого – либо стороннего воздействия. Самоманипулирование своим телом в медленном темпе даёт эффективные результаты. Все упражнения основаны на напряжении и расслаблении мышц и выполняется под музыку. К примеру, даётся новая сказка – игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т. д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Игра проводится эмоционально, с чередованием выполнения упражнений и слушания сказки. Сюжет игры строится так, чтобы нагрузка была равномерной для разных групп мышц, а переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своём теле, расслабляться. Помимо общего оздоровительного эффекта, умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляют их от различных комплексов, создают чувство внутренней свободы.

Методика стретчинга не имеет особых возрастных ограничений и занятия можно начинать уже с 4 лет.

В качестве образца предлагаю несколько упражнений игрового стретчинга.

*Кораблик.*

И. п. – лечь на живот, руки вдоль туловища.

1. Ухватить руками ноги выше щиколотки (ноги вместе). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь, бёдра, насколько возможно. Задержаться на некоторое время.

2. Вернуться в и. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Динамический вариант: раскачивание на животе.

*Ящерица.*

И.п. – лечь на живот, руки расположить вдоль тела, ладони положить на пол.

1. Поднять прямые ноги, насколько возможно, вверх, опираясь об пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

*Бабочка*

И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях и соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног. Спина прямая.

1*.*Опустить развёрнутые колени до пола. Задержать на некоторое время.

2.Поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Движение динамичное.

*Птицы.*

И.п. – сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.

2. Наклониться к правой ноге, стараясь дотронуться двумя руками до носка.

3. Вернуться в и.п. То же влево. Вернуться в и.п.

4. Наклониться вперёд, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола.

5. Вернуться в и.п.

*Носорог.*

И.п. – лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить. Носки оттянуть.

1. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок остаётся оттянутым. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться на некоторое время.

2. Вернуться в и.п.

3. То же движение проделать другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

Упражнение для выработки навыка правильной осанки.

И. п. – стоя прямо, руки опущены вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы параллельны и вместе.

На счёт «один». Длинная и прямая шея: вытянем длинную шею, «как у жирафа».

На счёт «два». Опустить шею и соединить лопатки (завяжем лопаточки на «бантик»). При необходимости можно помочь ребёнку, соединив их.

На счёт «три». Втянуть живот: «съедим все булочки в животике», или просто «спрячем животик». (Здесь дети обычно делают вдох).

На счёт «четыре». Скорректировать положение бедра, которое не должно быть под углом относительно корпуса: «спрятать хвостик».

Проверить правильность осанки вашего ребёнка очень просто. Для этого нужно попросить малыша подойти к стене, развернуться к ней спиной и прижаться к её поверхности. При правильной осанке ребёнок касается стены только затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками. Если при этом вы замечаете, что ребёнок сутулится, попросите его выпрямиться, коснуться стены перечисленными частями тела, запомнить своё положение, отойти от стены и постараться так походить некоторое время. Это упражнение будет способствовать укреплению мышц спины и послужит хорошим напоминанием дошкольнику о хорошей осанке.

Пока мышцы спины ещё не окрепли, необходимо постоянно напоминать ребёнку: «Встань прямо, не сутулься!» Он очень скоро перестанет обращать на них внимание. На помощь вам придут следующие игры:

1. Игра «Выпрямились – согнулись».

Попросите ребёнка выпрямить спину и ходить, играть, стараясь сохранить правильную осанку в течении определённого времени. Временной отрезок можно постепенно увеличивать от нескольких минут до…целого дня. По истечении этого времени попросите ребёнка ссутулиться (как он обычно держит спину – «крючок» и походить, поиграть так некоторое время (мышцы должны отдохнуть и ребёнок должен почувствовать разницу). Затем опять выпрямиться и уже постараться остаться таким столько времени, сколько получится.

1. Игра «Приседаем с прямой спиной».

И.п. – ребёнок встаёт спиной к стене, руки вдоль туловища, ноги вместе. Затем он должен выполнить приседания, стараясь не отклоняться от стены и тем самым сохраняя осанку. То же, но отойдя от стены и стараясь сохранить осанку без поддержки. Взрослому в этом случае необходимо помочь ребёнку проверять правильность осанки после каждого приседания.

1. Игра «Поднимаемся на носочки с прямой спиной».

И.п. – ребёнок встаёт спиной к стене, руки вдоль туловища, ноги вместе. Затем он должен подниматься на носочки, стараясь не отклоняться от стены, тем самым сохраняя осанку. То же, но отойдя от стены и стараясь сохранить осанку без поддержки.

4. Игра «Несём предметы на голове».

Попросите ребёнка выпрямиться. Проверьте правильность его осанки и положите ему на голову небольшую книгу. Он должен пройти по комнате (заранее определите маршрут), не уронив книгу на пол. То же, но перешагивая через небольшие препятствия.

Все упражнения желательно выполнять систематически, по 10-15 мин в день. Разумеется, они не заменят основные упражнения стретчинга, которые должны проводиться специалистом, но они станут хорошим дополнением у этому. И главное, таким образом можно показать ребёнку вашу заинтересованность и поддержку в таком непростом деле, как иметь красивую осанку и здоровую спину.