

Как выработать правильную осанку.

Выработка правильной осанки – сложный процесс, начинающийся в младенчестве и продолжающийся длительное время. Хорошая осанка украшает фигуру человека, помогает ему овладеть сложными двигательными навыками.

Не правильное положение тела связано с односторонним отягощением мышц, слабостью мускулатуры, привычкой опускать голову, подавать вперед плечи, горбиться, искривлять позвоночник и т. д. Это создает неблагоприятные условия для функционирования органов кровообращения и дыхания, вредит здоровью детей.

Родители должны знать правильную стойку и уметь показать ее детям: голова прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу, образуя угол 15-20°С.

У дошкольников часто встречаются те или иные отклонения в положения тела при естественной стойке: наклон головы (вперед, вправо, влево); асимметричное положение плеч, не правильное положение грудной клетки, живота или спины (выпячивание или вогнутость груди, плоская или круглая спина, выпячивание живота); не правильное положение ног (большое 0 или –Х – образное с различным разворотов носков); нарушение в постановке стоп (параллельное, со сведенными носками, асимметричное, с выдвиганием одной ноги вперед).

Для предотвращения и исправления отклонений в формировании осанки у детей разработана система игр и упражнений.

Игры и упражнения для формирования правильной осанки.

Название игры (упражнения)	Частные задачи	дозировка
1. «Встань прямо».	голова прямо, плечи симметричны, и слегка отведены назад, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу, образуя угол 15-20°С.	6-8раз
2. «Найди правильный след».	Учить отличать правильное положение стоп от неправильного.	5подходов по 5-браз
3. «Как стоять».	Учить стоять у стены на отпечатанных следах стоп, сохраняя правильное положение тела.	4подхода по 6-8раз
4. «Приседание у стены».	Учить ребёнка стоять на шаблоне, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками; присесть и встать, сохраняя правильную осанку.	6 подходов по 3-4раза
5. «Держи голову прямо».	Учить ребёнка прямо держать голову. Развивать умение переносить на голове лёгкие предметы.	4-5раз с интервалом 30-50сек.
6. «Держи плечи прямо».	Учить ребёнка правильно держать плечи и грудь при естественной стойке, выполнять упражнения с гимнастической палкой.	4-5раз с интервалом30-40сек.
7. «Подтяни живот».	Учить ребёнка подтягивать живот. Развивать мышцы живота и спины	4-5раз с интервалом 30-40сек.
8. «Выпрями ноги».	Учить правильной постановке стоп. Развивать мышцы ног. Выполнять разнообразные прыжки и подскоки.	6 подходов по5-браз
9. «Выполняй правильно».	Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге; Выполнять упражнения с гимнастической палкой.	3-4р. по8-10сек.
10. «Аист».	Учить стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку.	
11. «Каток».	Учить из исходного положения лёжа на спине перекатываться на живот.	4-5р. по5-6 перекатов.