

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ПЕРВОКЛАССНИКА
НАЧИНАЕТСЯ С ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ»



Разработала: Петрова В.И.

«ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ПЕРВОКЛАССНИКА НАЧИНАЕТСЯ С ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ»



- Строго придерживаться режима дня.
- Убеждать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.
- Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
- Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовывать посещение бассейна.
- Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.
- Два раза в неделю выполнять с ребенком комплекс из нескольких упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота (с целью сохранения правильной осанки).
- Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30-40 минут.
- Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00, за 10 минут до отхода ребенка ко сну проветривать комнату.
- Перед сном предложить ребенку принять ванну с водой комфортной температуры.
- Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.
- Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить воду.
- Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок.

Укрепляйте осанку детей



Приучайте детей правильно держать туловище. Обратите внимание, как он держится в течении дня, правильно ли сидит, ходит, ловок ли в играх, танцах, других движениях, как стоит, сидит.

Ребенок должен спать на спине, или на животе, не допускайте лежания на боку, на коленях подтянутыми к груди «калачиком».

Матрац должен быть жестким, подушка – маленькой, плоской. Ребенок должен каждый день заниматься физкультурой.

Гимнастика и массаж прекрасно укрепляют все мышцы тела. Способствуют гармоничному развитию детского организма, формированию правильной осанки.

Одежда ребенка должна быть удобной, свободной, не стеснять движений. Она должна соответствовать размерам тела ребенка, быть удобной, не длинной и не узкой, чтобы не затруднять дыхание и кровообращение.

Травма шейного отдела позвоночника

Рекомендуется: укреплять мышцы шеи, головы; плавание.

Нельзя: кувыраться, стоять на голове, нырять в воду вниз головой.

Патология тазобедренных суставов

Рекомендуется: больше сидеть по-турецки, поза лотоса, плавание.

Нельзя: сидеть по-лягушачьи, прыгать, выполнять упражнения на четвереньках, корточках.

Нарушение осанки

Рекомендуется: несколько раз в день принимать горизонтальное положение на животе, спине – по 15 минут, спать на жесткой постели. На спине, на животе.

Нельзя: долго находиться в одной позе, спать на мягкой постели, прыгать с высоты.

Упражнения для формирования правильной осанки

Для профилактики и коррекции сутулости:

Прогибание спины назад с отведением рук вверх назад; ходьба на носках с прогибанием спины; прогибание спины сидя на стуле с потягиванием; потягивание сцепленных рук назад; прогибание спины в положении лежа упором на логти; прогибание спины стоя на четвереньках и коленях; наклоны назад с отведением рук в стороны.

При боковом искривлении позвоночника (правостороннем сколиозе): пружинящие наклоны вправо: поднимая левой руки вверх с отведением правой назад; прогибание спины с отведением левой руки вверх в положении лежа на животе; прогибание спины из положения стоя на четвереньках с подниманием левой руки вверх.



Детский сад №29

Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста. Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к

понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становится на ноги и ходить.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

Своевременное правильное питание;

Свежий воздух;

Подбор мебели в соответствии с длиной тела;

Оптимальная освещённость;

Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;

Привычка правильно сидеть за столом;

Расслаблять мышцы тела;

Следить за собственной походкой.

"ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ"

Известно, что правильная осанка - залог хорошего физического развития, крепкого здоровья. Нарушение осанки влечет ухудшение всех функций организма.

Осанка - это привычная поза непринужденно стоящего человека. Из многих статических положений положение стоя является наиболее привычным, к которому человек приспособился в течение веков, выработались рефлексы, регулирующие распределение систем организма.

Осанка определяется, во-первых, положением головы, формой позвоночного столба и грудной клетки, углом наклона таза, положением плечевого пояса, верхних и нижних конечностей; во-вторых, работой мышц, участвующих в сохранении равновесия тела. Правильное положение тела (правильная осанка) является следствием тяги и взаимотонуса мышц плечевого пояса, шеи, спины, таза, передней и задней поверхности бедер.

Представление о правильной осанке дает положение человека у ростомера при измерении роста стоя. Нормальная, правильная осанка хорошо сложенного человека характеризуется собранностью, подтянутостью; голова держится прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Формирование осанки начинается с первого года жизни ребенка, когда он начинает стоять, ходить. Хотя и существует мнение, что «индивидуальная осанка» передается по наследству, однако опыт и наблюдения убеждают, что доминирующую роль играют все же воспитание и систематическое воздействие физических упражнений. Поэтому уже в дошкольном возрасте необходимо учить правильно сидеть, стоять, ходить и т.п. Родители должны настойчиво добиваться от детей умения держаться прямо за столом, на прогулке, на физкультурных занятиях. Это важно потому, что неправильные позы быстро закрепляются в условные рефлексy, которые в дальнейшем с трудом поддаются переучиванию. Кроме того, неправильные привычные позы нередко приводят к асимметрии мышц туловища, что при неблагоприятных условиях может повлечь за собой развитие деформации позвоночника.

Для формирования осанки нельзя ограничиваться только применением рационально подобранных физических упражнений, необходима организация общего и двигательного режимов дома и в детском саду. Режим обеспечивает ритмическую жизнь, а такая жизнь, по выражению академика И.П.Павлова, особенно легка и выгодна для организма.

День дошкольника должен начинаться с утренней гигиенической гимнастики. Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики:

1. Стоя у стены без плинтуса, принять правильную осанку (затылок, лопатки, крестец, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены).
2. «Тянитесь и будьте здоровы». Исходное положение (и.п.): основная стойка. Руки вверх, ладонями вовнутрь («достать потолок»), смотреть на кончики пальцев, - Руки вниз. Повторить 2-3 раза.
3. «Дровосек». И.п.: руки вверх, сплести пальцы, ноги врозь - вдох. Махом руки вниз и наклон вперед, руки провести между ногами - выдох. Вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.
4. И.п.: основная стойка. Руки назад - вдох. И.п. - выдох. Повторить 3 раза.

5. «Кошка». И.п.: стоя на четвереньках. Сделать круглую спину («кошка сердится»). Повторить 4-6 раз.
6. И.п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки вверх, смотреть на кончики пальцев. Приседание, руки вперед (пятки от пола не отрывать). Встать - руки вверх. Повторить 6-10 раз.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

Основным средством профилактики нарушения осанки является правильная организация статико-динамического режима, который включает в себя полный спектр ситуаций, связанных с регулированием нагрузок на опорно-двигательный аппарат ребенка. По направленности эти воздействия могут иметь как повреждающий характер (например, длительное нахождение в неправильных статических позах), так и лечебный (физическая культура и специальная гимнастика).

Правильный статико-динамический режим предполагает соблюдение следующих условий:

***1.** Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, устойчивой, с невысокой, лучше ортопедической подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матрасе. Желательно приучать ребенка спать на спине или на боку, но не свернувшись «калачиком»

***2.** Приходя из школы, ребенок после обеда должен лечь и отдохнуть 1-1,5 часа для того, чтобы нормализовать тонус мышц спины и освободить от нагрузки позвоночник. Только при регулярной смене вертикального и горизонтального положений обеспечивается правильный обмен веществ в межпозвоночных дисках.

***3.** Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут.

***4.** Ребенок должен ежедневно заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой. Минимальная продолжительность занятий - 20 минут, оптимальная - 40 минут.

***5.** Необходимо правильно организовать рабочее место (по крайней мере, в домашних условиях, за неимением парт по росту и возрасту в школах); освещение должно быть рассеянным и достаточным.

***6.** Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:

- высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола была около 30 см. Это легко проверить путем простого теста: если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза;
- высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90°;
- желательно иметь опору для шейного и грудного отделов позвоночника, а также опору для стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом режиме.

***7.** Необходимо научить ребенка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения под контролем педагогов и родителей. Правильная, симметричная установка различных частей тела производится последовательно, начиная с положения стоп:

- стопы в опоре на полу или на скамейке;
- колени над стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым или небольшим тупым углом);
- равномерная опора на обе половины таза;
- между грудью и столом - расстояние от 1 до 2 см;
- предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе, плечи симметричны;
- голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см;
- при письме тетрадь повернута на 30°, нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.

***8.** Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке, в начальной школе лучше дать ребенку ранец.

***9.** Нужно постоянно бороться с порочными позами. Так называемое косое положение плечевого пояса при письме - когда левая рука свешена со стола, или косое положение таза - когда ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене; эти и другие порочные позы приводят к нарушениям осанки.

***10.** Нужно освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или ассиметричной статичной позой.

***11.** Ребенок должен получать правильное и сбалансированное питание, обеспечивающее, в соответствии с возрастом, достаточное поступление пластических и энергетических веществ, макро- и микроэлементов. Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и «мышечного корсета».

Принимая во внимание ситуацию широкого распространения нарушений осанки среди современных детей, можно сказать, что статико-динамический режим, направленный на предупреждение или устранение нарушений, должен сопровождаться постоянным и тотальным «ортопедическим надзором» со стороны родителей и преподавателей.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ ДОШКОЛЬНИКОВ



Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы – разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчивая легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Отчего может нарушиться осанка? Вот некоторые из многих причин:

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов, как в детском саду, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе, как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и школах.
2. Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.

Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги (проверка: поставьте ребенка на разные напольные весы, так, чтоб одна нога была на одних весах, другая на других и проверите показания).

О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему воспитание правильной ходьбы – это помещение ребенка в такую ситуацию, когда ноги его окажутся параллельными, например ходьба по узким дорожкам, доскам.

Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, (калачиком) и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спину стула, поджав под себя ногу). Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен еще мягкий матрас и подушка. Лучше всего если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

Нарушения осанки чаще всего развивается у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только не эстетичны, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям. Еще более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины.

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы – разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

Как облегчить процесс сидения?

Что значит правильная посадка?

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов. Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиваться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины.

Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребенок может свободно и глубоко дышать. Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед. Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов (ОРЗ, атония кишечника).

Что значит стоять для дошкольника?

Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать, пытаясь прислониться к чему-нибудь.

ПОМНИТЕ! Наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

Как не пропустить нарушения осанки?

Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения переходящие. Если ребенок, несмотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянные напоминания о том, как правильно ходить, ничего не дадут, так как ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы понял и воспроизвел точно это движение.

Поэтому здесь на помощь придет **гимнастика** – специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, развитию чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара – великолепное пособие для этого.

Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность – вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажеры, которые сейчас продаются.

Для воспитания осанки учите ребенка проползать под чем – либо (стул, стол и т.д.)

Создание собственной игровой площадки для детей

Нужен большой спортивный мат для кувыркания и упражнений. Можно сделать большой матерчатый рукав, по которому ребенок будет пробираться, как по туннелю. Их старого дивана можно устроить горку, а из доски, подбитой кожей – санки.

Картонные ящики. Составив их вместе, можно сделать великолепный извилистый туннель, по которому ребенок может ползать, и из них же получают хорошие и совершенно безопасные препятствия.

Воздушные шарик. Надуйте несколько шариков, чтобы дети гонялись за ними по комнате. Устройте игру: кто дольше продержит шар в воздухе.

Пуфики или диванные подушки. Свалите их в кучу или разбросайте по комнате – пусть ребенок карабкается по ним вверх и вниз по мягким «горам» и пробивается по извилистым ущельям.

Легкие твердые мячи и игрушки из пенопласта. Их можно кидать руками, подбрасывать и бить по ним ракетками – они все очень хороши для развития разнообразных двигательных навыков.

Примерные упражнения.

Зайчик. Пусть ребенок имитирует заячьи прыжки: сначала прыгает как маленький зайчонок, а потом – как большой заяц. Можно разнообразить это упражнение, превратив ребенка в кенгуру, лягушку, прыгающую через забор лошадь и т.п. Учите ребенка прыгать в разных направлениях, возвращаясь обратно на место старта.

Попади по клубку. Подвесьте моток, какой –нибудь пряжи так, чтобы он оказался на уровне пояса ребенка, и дайте ему в руки ракетку для настольного тенниса, чтобы он ударял по мотку, стараясь не промахнуться. Полезно, если ребенок будет менять темп и силу ударов.

Фламинго. Встаньте лицом к лицу с ребенком, и пусть каждый поднимет ногу и останется стоять на другой. Постепенно учите ребенка держать подошву поднятой ноги на внутренней стороне бедра опорной (чем выше, тем сложнее). Сначала можно выполнять упражнение возле стенки, чтоб он мог держаться в случае необходимости, но затем переходите на открытое пространство.

Вверх – вниз. Встаньте рядом с ребенком и медленно начинайте приседать, а затем выпрямляйтесь в положение «на цыпочках». Упражнение должно быть сделано так медленно, как только можно, чтобы достичь максимального эффекта растягивания.

Какое оборудование имеется у Вас дома для создания двигательной активности ребенка?-----

Как часто Вы играете с ребенком в подвижные игры?-----

Что Вы делаете для физического развития вашего ребенка?-----

"ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ"

В дошкольный период формируются основы физического и психологического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у дошкольников: искривление позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоза); чрезмерное отклонение позвоночника в грудном отделе (кифоз) и в поясничном отделе (лордоз); плоскостопие и врождённая косолапость; асимметричное положение плеч и др.

Причин неправильной осанки и её дефектов много: гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бёдер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной. Развитию дефектов осанки способствуют несоответствующая росту ребёнка мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лёжа в постели на боку); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр; ношение какого-либо груза в одной и той же руке).

Значительную роль в возникновении нарушений осанки играет неудовлетворительный общий режим жизни ребёнка (пассивный отдых, отсутствие прогулок по открытому воздуху, недостаточный сон, нерациональный режим питания). Развитию нарушений осанки способствуют так же частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие.

Работу по формированию правильной осанки и коррекции её нарушений должны вести не только врачи. Ведь дефекты осанки, кифозы, лордозы, сколиозы и плоскостопие может развиваться ещё в грудном, возрасте, когда в костной системе ребёнка имеется большое количество неокостеневшей хрящевой ткани. Они возникают в результате того, что слишком рано детей начинают сажать, ставить на ножки или ходить. Недостаточно развитые мышцы испытывают большую статическую нагрузку, а это приводит к деформации опорно-двигательного аппарата.

Воспитатели и родители должны знать признаки, характеризующие правильную осанку детей: голова и туловище держатся прямо, плечи симметричные и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперёд, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции её нарушений являются занятия физическими упражнениями.

Очень эффективны упражнения, особенно в начальном этапе работы, проводимые в игровой и соревновательной форме, например: «лыжник» - приседание с отведением рук назад; «кошка» - ходьба на четвереньках с прогибанием и выгибанием спины; «кто лучше и точнее выполнит упражнение»; «делай как я» и др.

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки), и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком., деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребёнок мог фиксировать правильное положение тела.

При исправлении дефектов осанки используются определённые упражнения.

Для профилактики и коррекции сутулости (кифоза): прогибание спины назад с отведением рук вверх назад;

ходьба на носках с прогибанием спины; прогибание спины сидя на стуле (скамейке) с потягиванием; потягивание сцепленных рук назад; прогибание спины в положении лёжа упором на локти; прогибание спины стоя на четвереньках и коленях; наклоны назад с отведением рук в стороны.

При искривлении позвоночника в поясничном отделе (лордозе): наклоны вперёд с доставанием носков (пола); упражнение «велосипед» - в положении лёжа на спине; наклоны туловища вправо и влево; сгибание ног и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости; сгибание ног в положении лёжа; доставание носков ног в положении сидя на коврик (скамейке); подтягивание бедра к груди лёжа на спине.

При плоскостопии и для его предупреждения вводятся упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени: ходьба на носках и босиком по нервной поверхности (песку, мелкой гальке), на носках и пятках, на наружных краях стоп, по гимнастической палке и растянутому на полу канату; захватывание мяча ногами; собирание мелких

предметов пальцами ног и переноска их на небольшое расстояние; катание обруча (мяча) пальцами ног.

При боковом искривлении позвоночника (правостороннем сколиозе):
пружинящие наклоны вправо: поднятие левой руки вверх с отведением правой назад;
прогибание спины с отведением левой руки вверх в положении лёжа на животе;
прогибание спины из положения стоя на четвереньках с поднятием левой руки вверх.
Упражнения, выполняемые лёжа на спине, животе, разгружают позвоночник, укрепляют мышечный корсет.

