

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 18 «СВЕТОФОРИК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЛЮБЕРЦЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
адрес: 140060, Московская область, п. Октябрьский, ул. Первомайская, дом №22 А  
тел./факс

---

**Консультация для родителей**  
**Тема: “Формирование правильной осанки”**  
**Во 2 младшей группе**

**Подготовила и провела**  
**Воспитатель Алиева Н.Т.**

*п. Октябрьский*

*2020 г*

Осанкой обычно называют первичную позу непринужденно стоящего человека. В том широком смысле под осанкой следует понимать вообще привычное положение тела во время стояния, сидения и ходьбы.

Человек, который на месте и в ходьбе постоянно держит голову и туловище прямо, а плечи слегка отведены назад, обладают правильной осанкой.

Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития человека, а также учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями.

Умение держать свое тело не только определяет внешний вид, но имеет большое значение для здоровья.

Осанка – это, прежде всего функциональное понятие, т. е. она не связана ни с какими, то анатомическими изменениями, и нельзя рассматривать ее как что-то постоянное, не поддающееся изменению. В разные периоды жизни человека под влиянием окружающей обстановки – условий быта, учебы, труда, занятий физическими упражнениями – осанка может изменяться как в лучшую, так и худшую сторону.

Хорошая осанка имеет большое физиологическое и эстетическое значение. Она обеспечивает нормальное положение и деятельность внутренних органов, особенно легких и сердца, придает телу ребенка стройность и красоту.

Нормальная осанка — это привычная поза человека. Она определяется способностью без активного напряжения прямо держать голову и корпус. Зависит она от формы и гибкости позвоночника, наклона таза, от состояния нервномышечного и связочного аппарата.

Плохая осанка может привести к неблагоприятным изменениям в организме и общему ухудшению здоровья ребенка. В результате неправильной осанки грудная клетка постепенно суживается, уплощается, начинают торчать лопатки, выпячивается живот, одно плечо может стать выше другого.

Если не принимать никаких мер, может искривиться позвоночник, возникает сутулость или боковой изгиб его (сколиоз) и, наконец, может даже образоваться горб. При этих искривлениях работа сердца и легких затрудняется, дыхание становится поверхностным, уменьшаются подвижность грудной клетки и жизненная емкость легких. Все это приводит к ослаблению здоровья.

Правильное воспитание осанки начинается в семье. Нужно следить за походкой ребенка, его «рабочей позой». Постель должна быть полужесткой с невысоким положением подушки. В домашних условиях целесообразно делать перерыв в занятиях (выполняемых в положении сидя) через каждые

20— 30 мин. Полезен отдых, лежа на животе. Для воспитания хорошей осанки, прежде всего следует приучать детей правильно стоять и ходить. Надо выработать у них привычку стоять, равномерно опираясь на обе ноги или часто чередуя опорную ногу, всегда держать голову и туловище прямо, а плечи слегка отводить назад. Такое положение необходимо сохранять и во время ходьбы, не допуская сгибания туловища вперед или раскачивания его в стороны. Нужно стремиться ходить ритмично, не волоча ноги по полу, причем грудь должна быть, слегка выставлена вперед, а живот несколько подтянут.

Очень большую роль в предупреждении нарушений осанки играет правильное положение тела во время сна, занимающего у детей, в зависимости от возраста, 8-10 часов в сутки. Родителям надо укладывать детей спать на ровном, плотном и не чрезмерно мягком матрасе, лучше всего на волосяном, и на одной невысокой подушке. Приучайте детей засыпать лучше всего на спине, держа руки поверх одеяла. Здоровым, крепким детям можно разрешать спать и на боку, только не на одном и том же. При этом следите за тем, чтобы не подтягивал ноги к животу и не свертывался «комочком» или «калачиком», не укрывался одеялом с головой.

Укреплению осанки способствуют занятия любым видом спорта, особенно плаванием.

Хорошо дома иметь спортивные снаряды в виде качелей, каната, веревочной лестницы, колец. Если условия не позволяют разместить в квартире домашний стадион, то всегда можно укрепить хотя бы перекладину в коридоре или дверном проеме. Укрепляйте осанку у детей и Вы сохраните им здоровье!

### **Упражнения на формирование навыка правильной осанки**

1. Лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

Для самоконтроля в положении лежа приподнимать голову, не отрывая от пола плеч.

2. Принять правильное положение стоя по требованию родителей после ходьбы, во время игры.

3. Стоя спиной у стенки, принять правильную осанку (затылок, лопатки, крестец, икры и пятки должны касаться стенки) .

4. Сидя на скамеечке, принять правильную осанку (затылок, межлопаточную область и таз плотно прижать к стенке) .

5. Стоя у стенки (таз, лопатки, затылок касаются стенки, ноги в 20—30 см от стенки, движения руками "в стороны, вверх и обратно, не меняя положения туловища.

6. Стоя у стенки в основной стойке (носки вместе, подняться на носки и продержаться в этом положении 3—4 с.

7. То же, но отойдя от стенки.

### **Рекомендуемые упражнения при нарушении осанки**

1. Проверка осанки у шведской стенки или у стены (без плинтуса -прижаться затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пятками.

2. Сделать шаг от стены и закрепить спинку, точно также, как у стены: - подняли руки вверх и отвели ногу назад на носок, посмотрели на руки, приняли исходное положение (повторить 5-7 раз).

3. И. п. : руки на пояс, пятки вместе, носки врозь, - приседания с прямой спиной, руки вперед.

4. Ходьба по залу, следить за осанкой.

5. Правую руку вверх, левую вниз, рывки руками.

6. «Цапля» руки на пояс, высокое поднятие колена.

7. Ходьба по залу на носочках; руки в замок, поднять их вверх и вывернуть. Ходьба на пятках, руки на пояс.

8. И. п. : лежа на полу, на животе, руки под подбородком, пятки вместе, поднять правую ногу, затем левую.

9. То же, только поднять обе ноги вместе, руки вытянуть вперед.

10. И. п. : то же, но руки вытянуть вперед, - поднимаем правую руку и левую ногу одновременно и наоборот.

11. И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, руки вверх - вдох, вниз - выдох.

12. «Пистолетик» - лежа на спине, руки вдоль туловища, правая нога вверх, левая нога согнута к колену правой ноги, затем наоборот.

13. «Полу мостик» - лежа на спине, руки вдоль туловища. Ноги согнуть и поставить на стопы. Оторвать туловище, держась на лопатках и ступнях; вернуться в И. п., (повторить 5-7 раз).

14. И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, сесть по-турецки, затем опять лечь.
15. Лечь на живот, руки под подбородок, ноги работают как в воде, дыхание произвольное («кролем»).
16. Поплыли брассом, работают руки и ноги.
17. Проверка осанки, руки под подбородком, пятки вместе, дыхание произвольное.
18. Взяли палочку и положили на лопатки, приподняли плечевой пояс, голову повыше (повторить 5-7 раз).
19. Лежа на спине, руки за голову, «Велосипед» (медленно).
20. Диафрагмальное дыхание, ноги согнуть и поставить на стопы, одна рука лежит на животе, другая - на груди. При вдохе надувается живот и при выдохе сдувается.
21. Горизонтальные ножницы - приподнять ноги невысоко, скрестные движения. ногами.
22. Лежа на спине, руки вверх - вдох, вниз руки - выдох.
23. Повернулись на живот, руки под подбородок - проверка осанки.
24. Проверка осанки у шведской стенки.
25. Ходьба по залу, руки вверх - вдох, вниз - выдох.
26. Махи рук в правую и левую сторону, с закручиванием корпуса.