

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта»

Профилактика нарушений осанки у детей (рекомендации для родителей)



Элиста 2020

Содержание

1. Введение	3
2. Формирование правильной осанки у детей	4
3. Памятка для родителей	8
4. Комплексы упражнений формирующие правильную осанку	10
5. Общеразвивающие упражнения	10
6. Корригирующие упражнения	12
7. Упражнения при нарушении осанки с использованием гимнастических мячей	18
8. Упражнения для закрепления навыка правильной осанки	19
9. Упражнения для профилактики правильной осанки	21
10. Библиографический список	25

Введение

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном и школьном возрасте являются физические упражнения.

Правильное физическое воспитание ребенка должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. Предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить.

Профилактика нарушений осанки осуществляется в семье и дошкольных и школьных учреждениях в двух направлениях: создание оптимальных гигиенических условий (хорошее освещение, систематическое проветривание помещения, соблюдение режима дня, соответствующая росту ребенка мебель) и целенаправленная воспитательная работа. Такие средства физической культуры, как общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения спортивного характера, закаливающие процедуры способствуют формированию правильной осанки.

На протяжении дошкольного периода ребенка учат правильно сидеть, стоять, ходить и спать в соответствующей позе. Приучая ребенка правильно сидеть за столом, перед ним ставят такие требования: голову держать вертикально или слегка наклонить вперед, плечи симметрично, локти свободно размещаются на столе, туловище вертикально, ноги в тазобедренных суставах под прямым углом, ступни полностью поставлены на пол. Спина должна касаться стула.

Кроме всего этого на формирование осанки значительное влияние оказывает статико – динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника и как следствие этого – патологических дефектов осанки.

Огромная роль в борьбе с нарушениями осанки принадлежит целенаправленным систематическим занятиям физическими упражнениями.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

Нарушения осанки

Осанка – это привычное положение тела непринужденно стоящего человека.

Нарушения осанки возникают у детей в раннем возрасте: в ясельном – у 2,1%; в 4 года – у 15-17% детей; в 7 лет – у каждого третьего ребенка. В школьном возрасте процент детей с нарушением осанки продолжает расти.

Различают четыре физиологических изгиба позвоночника в сагиттальной плоскости: два обращены выпуклостью кпереди – это *шейный* и *поясничный лордозы*; два обращены выпуклостью кзади – это грудной и *крестцово-копчиковый кифозы*. Благодаря физиологическим изгибам позвоночный столб выполняет рессорную и защитную функции спинного и головного мозга, внутренних органов, увеличивает устойчивость и подвижность позвоночника.

У новорожденного ребенка имеется лишь *крестцово-копчиковый кифоз*, сформировавшийся на этапе внутриутробного развития. Начало формирования физиологических изгибов позвоночника относится к периоду грудного возраста.

К 3 месяцам жизни у ребенка формируется *шейный лордоз* – под влиянием работы мышц спины и шеи во время приподнимания головы из положения лежа на животе и сохранения данной позы.

К 6 месяцам начинает формироваться *грудной кифоз* – при развитии умения самостоятельно переходить из положения лежа в положение сидя и длительно сохранять сидячую позу.

К 9-10 месяцам начинает формироваться *поясничный лордоз* – под действием мышц, обеспечивающих вертикальное положение тела во время стояния и ходьбы.

Правильная осанка характеризуется: вертикальным расположением головы и остистых отростков; горизонтальным уровнем надплечий; симметричным расположением углов лопаток, молочных желез у девушек и околососковых кружков у юношей; плоским животом, втянутым по отношению к грудной клетке; умеренно выраженными физиологическими изгибами позвоночника; равными, симметричными и хорошо выраженными треугольниками талии; симметричными ягодичными складками; одинаковой длиной нижних конечностей и правильной постановкой стоп (ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах; ось тела проходит через ухо, плечевой и тазобедренный сустав и середину стопы).

В различные возрастные периоды осанка ребенка имеет свои особенности. Так, для осанки дошкольников наиболее характерными являются плавный переход линии грудной клетки в линию живота, который выступает на 1-2 см, а также слабо выраженные физиологические изгибы позвоночника. Для осанки школьников характерны умеренно выраженные физиологические изгибы позвоночника с незначительным наклоном головы вперед.

Нарушение осанки не является заболеванием – это изменение функционального состояния мышечно-связочного и опорно-двигательного аппаратов, которое (при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях) не прогрессирует и является обратимым процессом.

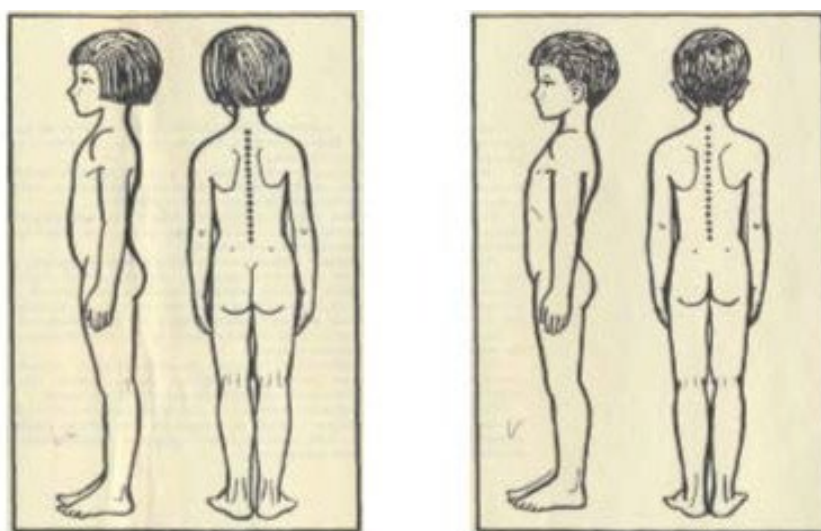
Вместе с тем нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность

основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную; способствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка.

Причины развития нарушений осанки:

- слабость естественного мышечного корсета ребенка;
- несоответствие мебели весоростовым показателям ребенка;
- неправильные положения тела, которые ребенок принимает в течение дня, – при выполнении различных видов деятельности и во время сна.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

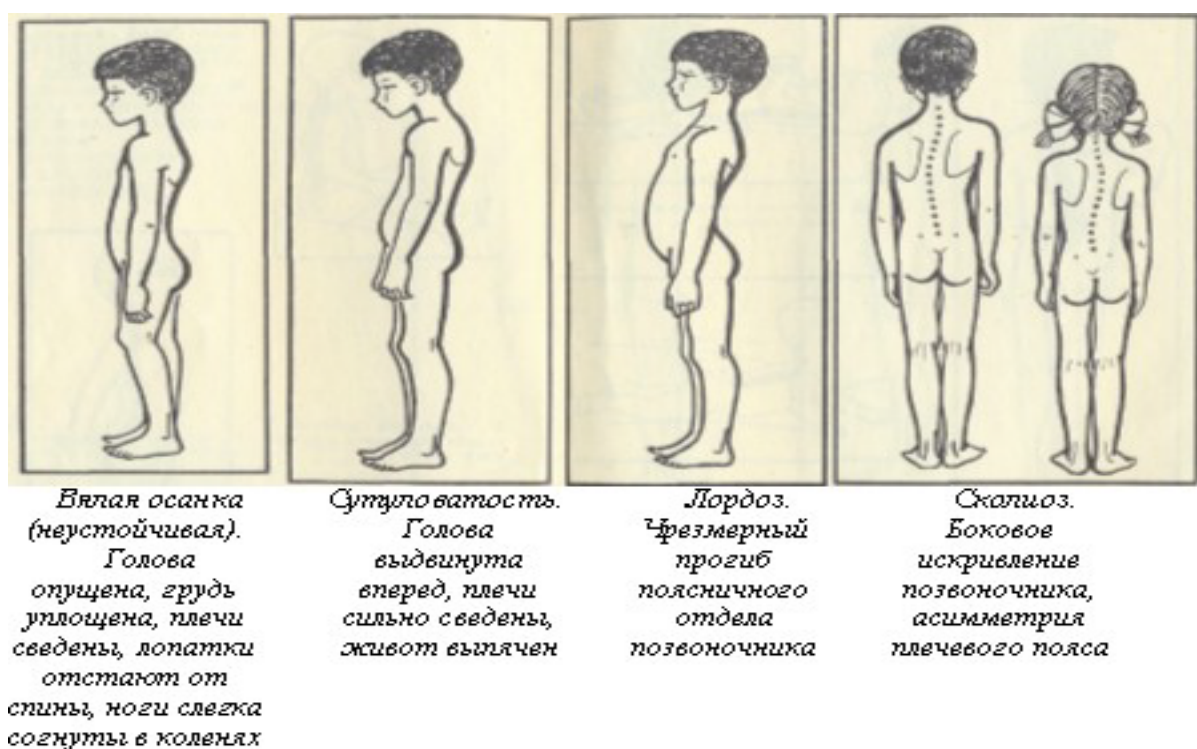


НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Нарушение осанки может стать причиной изменения положения внутренних органов, их функций и отразится на здоровье ребенка

У детей в возрасте 3 – 4 лет изгибы позвоночника неустойчивы и сглаживаются, когда ребенок лежит. В связи с тем, что скелет ребенка дошкольного возраста имеет значительный процент хрящевой ткани, он легко поддается воздействиям, изменяющим его форму. Следует избегать ранней посадки и длительного ношения на руках детей до 1 года. Постель у ребенка

должна быть жесткой, подушка невысокой. Для предупреждения нарушения осанки необходимо следить за позой ребенка и во время сна. Мягкая постель, высокая подушка, привычка спать только на одном боку могут привести к боковому искривлению позвоночного столба, а привычка спать «калачиком» к круглой спине. Следует использовать ровный твердый матрас и плоскую подушку. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 10 – 15 см, чтобы он мог спать, выпрямив ноги.



При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. Правильная осанка способствует нормальной деятельности внутренних органов, а также создает условия для нормального дыхания через нос. Кроме того, правильное дыхание обеспечивает равномерное поступление воздуха в полость рта и носоглотку, соприкосновение которого с лимфоидным кольцом глотки препятствует заражению возбудителями респираторных заболеваний.

Для воспитания хорошей осанки, прежде всего, следует приучать детей правильно стоять, ходить и сидеть, так как огромное значение для дошкольника имеет правильное положение тела за столом или партой.

Прежде всего следует подчеркнуть, что формирование физиологических изгибов позвоночника начинается на первом году жизни ребенка и продолжается в течение всего дошкольного периода.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду, в школе.

- У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
- Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
- Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.
- Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
- Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.
- Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и

ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Рекомендации при выборе стола и стула



- Ступни ребенка должны всей подошвой стоять на полу, при этом между голенью и бедром должен образоваться прямой угол. В случае если вместо прямого угла образовался тупой, то сидение слишком высокое для ребенка, если же угол острый, то нужно подобрать стул чуть повыше.
- Также обратите внимание на расстояние между коленками школьника и столешницей. Оно должно быть около 10-15 см.
- Сидение стула не должна врезаться в подколенные чашечки.
- Спинка стула должна иметь прямой угол и быть прочно зафиксированной, чтобы школьник мог при необходимости опереться на нее и при этом не отклоняться сильно назад.
- Не желательно покупать ребенку крутящейся стул, лучше всего остановить свой выбор на стуле с четырьмя ножками.
- В случае, если вы купили слишком высокий стул, сделайте под него деревянную подставку, чтобы ножки малыша не свисали.
- Должное внимание нужно уделить тому, на какой удаленности от крышки стола находится лицо ребенка. Правильное расстояние легко измерить — оно должно быть таким же, как расстояние от кончиков пальцев ребенка до локтя.

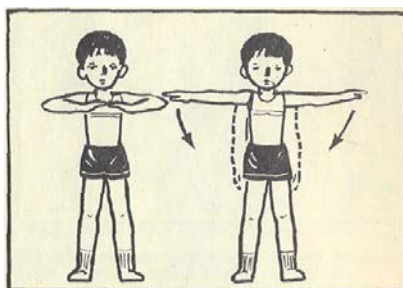
Таблица подбора высоты детского стола и стула по росту

Рост ребенка, см.	Высота стола, см.	Высота стула, см.
до 80	34	17
80-90	38	20
90-100	43	24
100-115	48	28
110-119	52-54	30-32
120-129	54-57	32-35
130-139	60-62	36-38

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, ФОРМИРУЮЩИХ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

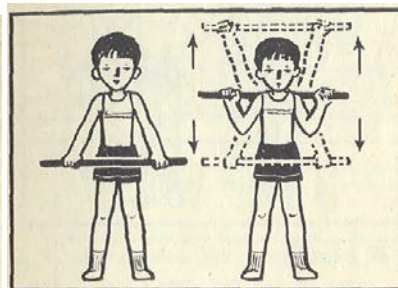
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА



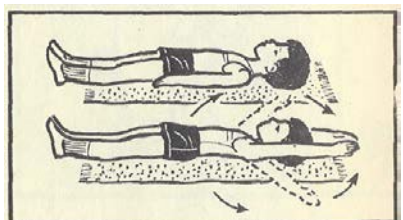
Развернуть руки в стороны, опустить.



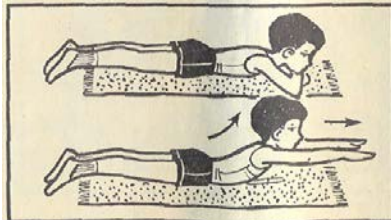
Поднять палку вверх, посмотреть на нее.



Поднять палку вверх, опустить на лопатки.



Развести руки, не отрывая их от пола, соединить над головой.

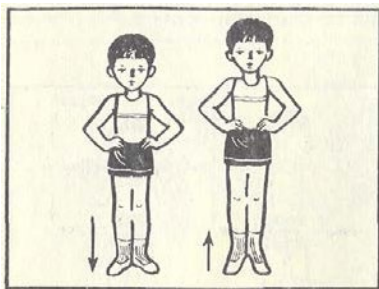


Приподнять голову и плечи, вытянуть руки вперед.

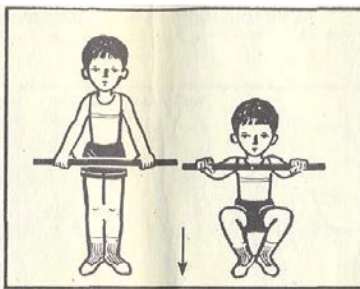


Поднять голову и плечи, развести руки в стороны.

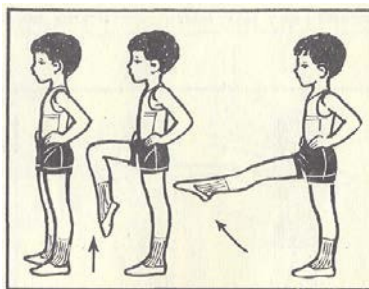
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ Н/КОНЕЧНОСТЕЙ



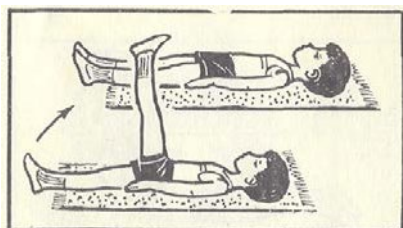
Подняться на носки,
опуститься.



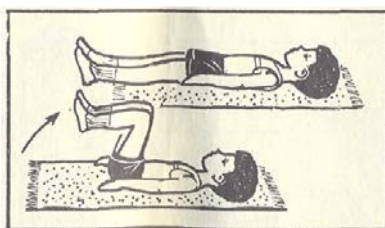
Присесть, развести колени,
Руки вытянуть вперед.



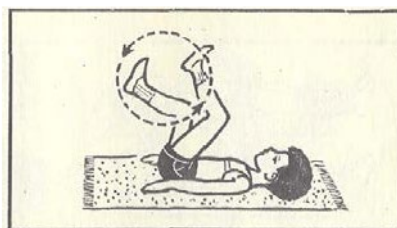
Поднять согнутую в колене
ногу, выпрямить ее и
опустить.
Носок оттягивать.



Поочередно поднимать
прямые ноги

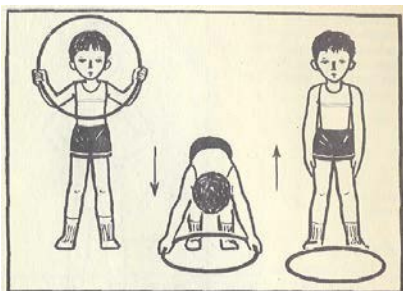


Согнуть ноги в коленях,
Поднять их вверх и
опустить.

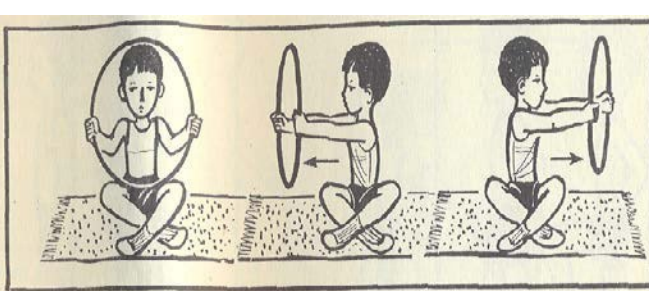


Имитировать ногами езду
на велосипеде.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА



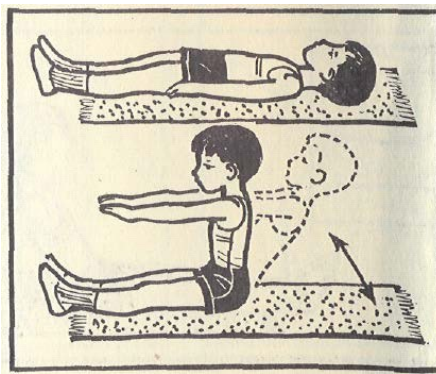
Положить обруч на пол,
выпрямиться, наклониться и
поднять обруч.



Повернуться вправо (влево), вытянуть руки,
вернуться
в исходное положение.



Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.



Сесть, вытягивая руки вперед. В помощь ребенку стопы ног можно придерживать.



Подняться по гимнастической лестнице, правильно чередуя руки и ноги (правая рука, левая нога).



Согнуть ноги притянуть их к груди, коснуться лбом коленей (сжаться в комочек).

КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Корригирующая гимнастика с наибольшим успехом применяется в период роста организма, т. е. в детском и юношеском возрасте. При деформациях позвоночника она преследует цель укрепления мышц, окружающих позвоночник, т.е. создания надежного естественного мышечного корсета. Корригирующие упражнения при деформациях позвоночника назначают обязательно в сочетании с дыхательными упражнениями.

1. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носочки наружу. Правый локоть приподнять с пола, не отрывая кисти, и сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в исходное положение. То же – левой рукой.

2. И. п. – то же. Приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогнуться. Подтянуться лбом к правому локтю, коснуться; затем то же – к левому локтю. Возвратиться в исходное положение (дыхание свободное).

3. И. п. – лежа на животе, правая рука вверх, левая вниз. Прогнуться, сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в исходное положение. Сменить положение рук. (2–3 раза каждое движение.)

4. И. п. – лежа на животе, голова на тыльной стороне кистей. Приподнять голову, повернуть вправо, правой рукой сделать козырек, из-под которого глядит «впередсмотрящий». Возврат в исходное положение. То же – в левую сторону (2–3 раза каждый поворот).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднять ноги вверх перпендикулярно полу, затем вместе и поочередно поиграть пальчиками ног, как бы подбрасывая мячик. Икры зафиксированы, двигаются только стопы (1–2 минуты).

6. И. п. – лежа на спине. Поднять руки вперед, вытягивая попеременно то левую, то правую как можно дальше, не отрываясь от пола.

7. И. п. – то же, руки вытянуты вверх. Поочередно повернуть в одну и в другую сторону верхнюю часть тела усилием брюшных мышц. Бедра прижаты к полу.

8. И. п. – сидя, ноги врозь, руки вверх. Выполнять круги попеременно правой, затем левой рукой. Взглядом следить за движением рук.

9. И. п. – то же. Сделав глубокий вдох, наклониться вправо, правая рука касается пола, левая над головой. Возвратиться в исходное положение. Повторить то же влево.

10. И. п. – стоя на коленях, руки вверх. Выполнить два пружинистых движения руками назад. Возвратиться в исходное положение.

11. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь, руки на поясе. Сесть на правое бедро, руки влево. Затем то же – в другую сторону.

12. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Повернуть туловище направо, коснуться рукой правой пятки, возвратиться в исходное положение. То же – в другую сторону.

13. И. п. – сидя по-восточному (согнутые ноги перекрещены, колени наружу). Правая рука согнута за спиной, левая вверх. Наклониться вправо,

сделать несколько пружинистых движений в наклоне, возвратиться в исходное положение. То же – в другую сторону.

14. И. п. – сидя по-восточному, руки на затылке. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться.

15. И. п. – то же. Пружинистыми движениями поворачиваем туловище направо и налево.

Примерный комплекс оздоровительной гимнастики для детей дошкольного возраста с нарушением осанки

1. И. п. — стоя, ноги вместе, руки на затылке, локти в стороны. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей («цапля»). Варианты: стоя, руки к плечам ладонями вперед — ходьба на полной ступне («зайчик»); стоя, руки на поясе — ходьба на наружной стороне стопы («мишка косолапый»); стоя, руки в стороны — ходьба со взмахами кистями («птицы полетели»).
2. Продолжительность ходьбы 30—40 с.
2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки через стороны вверх («деревья выросли большими»), 3—4 раза в медленном темпе.
3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, в руках палка горизонтально перед собой. Поднять палку, посмотреть на нее, опустить на лопатки, поднять и опустить вниз перед собой. 3—4 раза в среднем темпе.
4. И. п. — стоя, прислонясь плотно спиной к стене, ноги на ширине ступни (руки на поясе, пятки и локти касаются стены). Приседания в медленном темпе, руки в стороны и вверх, не отрывая рук и спины от стены. 4 - 6 раз.
5. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками перед собой («мельница»). По 4 - 6 раз в каждую сторону в среднем темпе.
6. Дыхательное упражнение под контролем рук. Стоя, одну руку положить на грудь, другую — на живот. Вдохнуть через нос так, чтобы руки одновременно поднялись, и выдохнуть так, чтобы руки одновременно опустились («надули шар — шар лопнул»). 3—4 раза.
7. И. п. — лежа на животе. Руки вперед, в стороны, согнуть в локтях и прижать к плечам ладонями вперед («плывем по реке»). 3—4 раза в медленном темпе.
8. И. п. — лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз. Похлопать ладонями по ковру («чайки летят»). 6—8 раз в среднем темпе.

9. И. п. — лежа на спине, руки на затылке. Движения ногами, имитирующие езду на велосипеде. 8—10 раз в среднем темпе.
10. И. п. — лежа на животе. Согнуть руки к плечам ладонями вперед, прижать руки к туловищу, лопатки соединить вместе и приподнять туловище от пола, произнести «ква-ква» («лягушка квакает») 4 - 6 раз.
11. Лежа на спине, отдых в течение 10—15 с.
12. И. п. — лежа на спине. Поочередное сгибание и разгибание ног, не касаясь пола («пистолет»). 6—8 раз в среднем темпе.
13. И. п. — лежа на животе. Приподнять небольшой мяч, удерживая его прямыми ногами, и опустить. 3—4 раза в медленном темпе.
14. И. п. — лежа на животе, ноги на ширине ступни, в вытянутых вверх руках небольшой мяч. Приподнять мяч, не сгибая рук, и опустить. 3—4 раза в медленном темпе.
15. И. п. — лежа на спине, руки согнуты в локтях. С опорой на локти и таз прогнуться в грудном отделе позвоночника («мостик»). 2—3 раза.
16. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения руками вперед, вверх, назад, вниз («колесо»). 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе.
17. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе, на голове небольшой мешочек с песком. Приседания. Держать голову и спину ровно, смотреть перед собой. 3—4 раза в медленном темпе.
18. Ходьба. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах с произнесением «ш-ш-ш» («паровоз»). 30—40 с в среднем темпе.
19. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие рук вверх («приехали на дачу, сорвем с дерева грушу»), 3—4 раза каждой рукой.
20. Ходьба в медленном темпе с небольшой подушечкой на голове, руки на поясе («понесли корзину с грушами домой»). 15—20 с

Примерный комплекс упражнений для детей школьного возраста с нарушением осанки в картинках

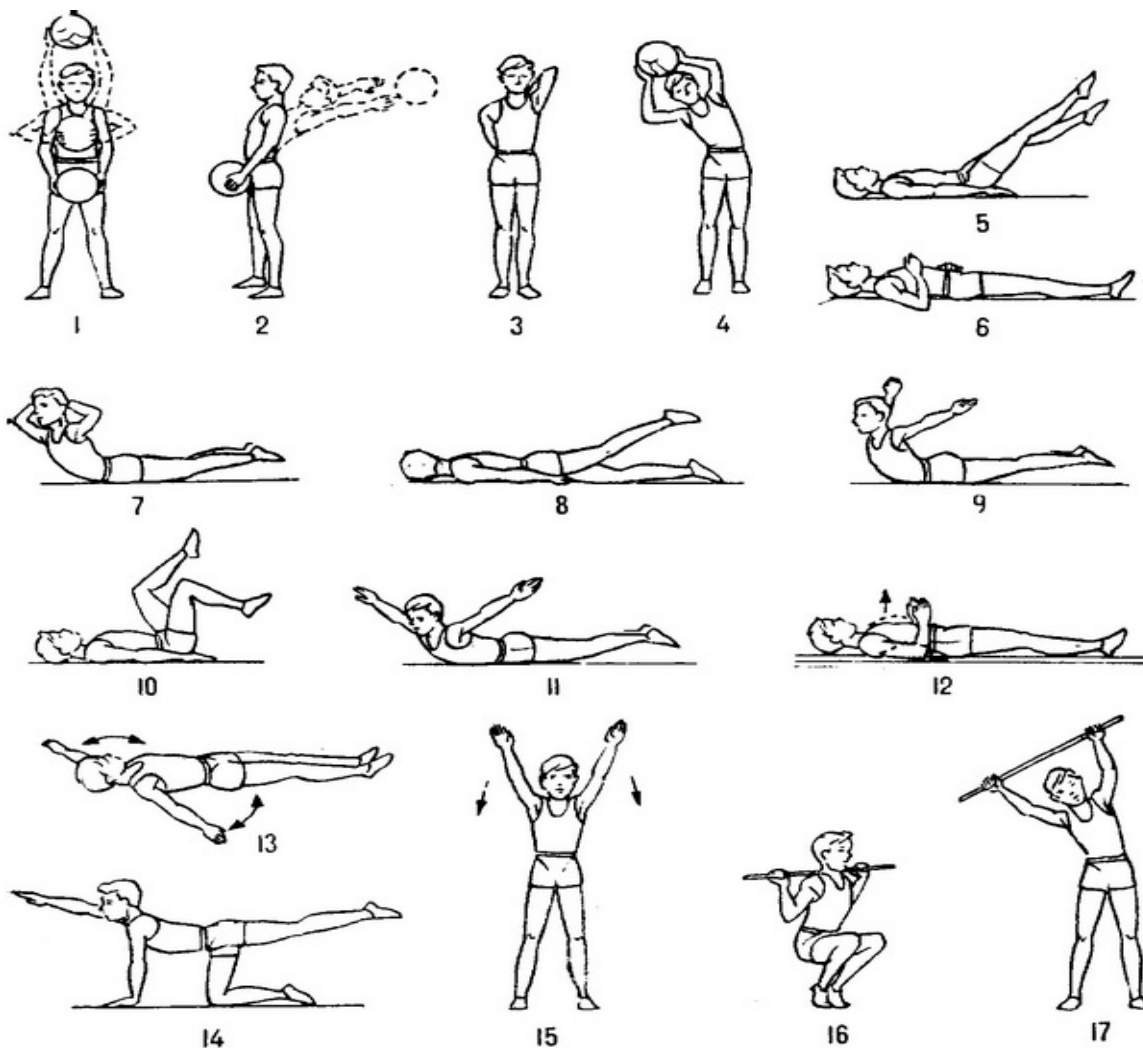


Рис. Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей школьного возраста с нарушениями осанки

1. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Руки вверх, потянуться, посмотреть на мяч, положить его на грудь, разводя локти в стороны, и опустить вниз (позиция 1). 5—6 раз.

2. И. п. — то же. Руки вверх, потянуться, бросить мяч назад, через стороны руки вниз (позиция 2). 3—4 раза.

3. И. п. — стоя, в руке мяч. Согнуть руки и завести за спину: одну сверху, другую снизу. Переложить за спиной мяч в другую руку (позиция 3). Следить за сохранением правильной осанки. 4—6 раз.

4. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, в руках мяч. Поднять мяч над головой, развести локти и соединить лопатки, смотреть вперед. Наклоны вправо и влево (позиция 4).

5. И. п. — лежа на спине. Приподнять прямые ноги, развести в стороны, скрестить («ножницы»), не отрывая от пола туловища и рук. Дыхание не задерживать (позиция 5). 8—10 раз.

6. И. п. — лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Дыхательное упражнение. Следить за тем, чтобы при вдохе обе руки одновременно поднимались, а при выдохе — опускались (позиция 6). 3—4 раза.

7. И. п. — лежа на животе, руки на затылке, локти в стороны, лопатки соединены. Приподнять верхнюю часть туловища и задержаться в этом положении, считая до 5—10 (позиция 7). 3—4 раза.

8. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поочередное приподнимание прямых ног с задержкой в верхнем положении, считая до 3—5 (позиция 8). По 4—6 раз каждой ногой.

9. И. п. — лежа на животе, руки согнуты с опорой на кисти, локти разведены. Приподнять верхнюю половину туловища с одновременным выпрямлением рук в стороны — вдох; вернуться в и. п. — выдох (позиция 9). 3—4 раза.

10. Лежа на спине. Поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде). По 8—10 раз каждой ногой (позиция 10) Отдых лежа на спине, спокойное дыхание в произвольном темпе — 20—30 с.

11. И. п. — лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз. Приподнять прямые ноги и верхнюю часть туловища, прогибаясь и сближая лопатки; лечь, расслабляя мышцы (позиция 11) 3—4 раза.

12. И. п. — лежа на спине, руки согнуты в локтях. Прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника с опорой на таз и локти - «мост» (позиция 12). 2—3 раза в медленном темпе.

13. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх. Не отрывая от пола, руки в стороны, вверх, потянуться, руки в стороны и вниз (позиция 13). 4—5 раз.

14. И. п. — стоя на четвереньках. Поднять одновременно правую руку и левую ногу, не прогибаясь сильно, задержаться в этом положении 3—5 с. То же другой рукой и ногой (позиция 14). 3-4 раза в медленном темпе.

15. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, сжимая пальцы в кулак; поднять руки, выпрямляя пальцы, и потянуться. Через стороны руки вниз (позиция 15). 4—5 раз в медленном темпе.

16. И. п. — основная стойка, палка в руках, горизонтально перед собой. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, присесть, выпрямиться, поднять палку вверх, потянуться и опустить перед собой (позиция 16). 6—8 раз в медленном темпе.

17. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Поднимая палку вверх, наклон в сторону, смотреть перед собой. Опуская палку, выпрямиться. То же в другую сторону (позиция 17). По 2—3 раза в каждую сторону в медленном темпе.

При выполнении упражнений надо следить, чтобы дети правильно дышали, не задерживая дыхание. После выполнения упражнений рекомендуется походить по комнате обычным шагом, сохраняя правильную осанку; дыхание полное, глубокое (на 3 шага вдох, на 5—6 —полный выдох). Продолжительность ходьбы 2—3 мин.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ МЯЧЕЙ

1. И. п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки опущены, придерживать мяч ладонями. Легкие покачивания на мяче вверх-вниз, не отрывая ног от пола.

Родитель стоит сзади и страхует. Ребенок садится на мяч, ноги – на всей стопе, выпрямленные руки опущены. Затем кладет ладонь на мяч, пальцы выпрямляет, лопатки развернуты, голова поднята, живот поднят. Слегка пружинив ногами и оттолкнувшись ягодицами, немного подпрыгнуть и вернуться в исходное положение.

2. И. п. – сидя на мяче. Движения тазом вперед-назад, вправо-влево, не подпрыгивая, руки опустить, слегка придерживать мяч ладонями. Темп медленный.

В начальной стадии обучения движение разделить на основные части: 1 – вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево. Работает только таз, плечи, корпус должны быть неподвижны, голова поднята. Пружинить ногами.

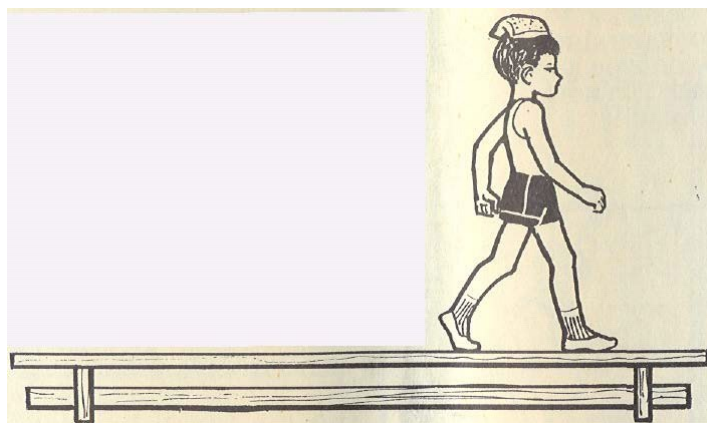
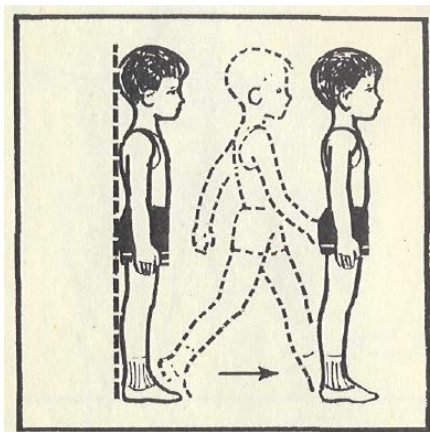
3. И. п. – сидя на мяче, руки к плечам, затем в стороны, слегка подпрыгивая на мяче. Упражнение выполняется медленно и плавно.

4. И. п. – стоя на коленях, мяч перед собой, выпрямленные руки на мяче. Лечь грудью на мяч, руки на пол. Перекат на живот и возврат в исходное

положение (голову опустить). Перекат выполняется при «скругленной» спине, корпус «как бы обволакивает» мяч. Осторожно разгибая ноги, поставить возле мяча.

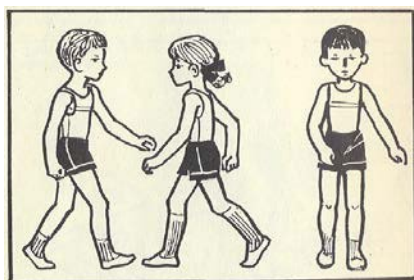
5. И. п. – лечь животом на мяч, ноги и руки на полу. «Переступая» руками, шагаем вперед, перекат в положении «ноги на мяче».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



Положение тела ребенка стоя. Корпус выпрямлен, голова держится прямо, плечи слегка отведены назад, живот подтянут, руки опущены вдоль туловища, ноги прямые.

Ходьба с мешочком на голове приучает детей держать голову правильно.



Положение тела ребенка при ходьбе. Голова приподнята, корпус слегка наклонен вперед, ступни ног параллельны.

Положение ребенка при беге. Корпус несколько наклонен вперед, руки свободно двигаются в плечевых суставах, ступни ног ставятся параллельно.

Педагог, родители должны быть примером для подражания.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя принятое положение.

3. Принять правильную осанку у стенки, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

4. Принять правильную осанку у стенки. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, пояса верхних конечностей, рук и туловища. Принять правильную осанку.

5. Принять правильную осанку у стенки, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 с. Вернуться в исходное положение.

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно встать в исходное положение.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку.

9. То же, что в упражнении 8. Затем расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи, мышцы спины. Вернуться в исходное положение.

10. Лечь на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в исходное положение.

11. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, что и в положении лежа.

12. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.

13. Принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Присесть и встать в исходное положение.

14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

15. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки с проверкой правильной осанки перед зеркалом.

16. Принять правильную осанку с мешочком на голове. Поймать мяч, бросить мяч двумя руками от груди партнеру, сохраняя правильную осанку.

17. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений – в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т. п.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ

Комплекс 1

И. п. (исходное положение) – о. с. (основная стойка). Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд (пять-шесть раз).

1. И. п. – о. с. «Домик». Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой и наоборот (пять-шесть раз).

2. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).

3. И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 – и. п. (10 раз).

4. И. п. – руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и. п.; 3 – отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).

6. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).

7. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Часики» (два раза). Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч. Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.

Комплекс 2

И. п. – о. с. Вращать глазами по кругу 2–3 секунды (три-четыре раза).

1. И. п. – о. с. «Ладонка». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки (восемь раз).
2. И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).
4. И. п. – руки на поясе. 1 – поднять вытянутую правую ногу назад-вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой. Туловище держать прямо (десять раз).
5. И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемь-десять раз).
6. И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).
7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола («лягушонок»); 3 – и. п. (шесть раз).
9. И. п. – о. с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела
Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Комплекс 3

1. И. п. – о. с. Три пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1–2 секунды (три-пять раз).

2. И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).

3. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).

5. И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Гудок парохода» (два раза). Выполнение. Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполняем 20-30 сек.

Комплекс упражнений для профилактики правильной осанки (для индивидуальной работы с детьми)

I. Основная стойка – стоя.

1. И. п. – основная стойка. Руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад (5–6 раз в каждую сторону).

2. И. п. – основная стойка. Руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются вниз. (Повторить 3 раза).

3. И. п. – основная стойка. Руки вдоль тела: ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в замок над головой, поднимается на носочки и прогибает спинку. Возвращается в исходное положение. (Повторить 3 раза).

4. И. п. – основная стойка. Руки в стороны. Поднимает согнутую в колени ногу с одновременным подъемом рук вверх (носочек тянет, спинка прямая; 5–6 раз каждой ногой).

5. И. п. – основная стойка. Активное вытяжение. Спинка прямая, руки над головой в замке. Ходит с напряженно вытянутой спинкой на носочках (1–2 минуты).

6. И. п. – основная стойка. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднимает руки вверх, подтягивается. На выдохе плавно опускает руки через стороны вниз (4–5 раз).

II. Сидя на коленях.

1. И. п. – сидя на пяточках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком подтянуть обе прямые руки вверх, опустить вниз, живот подтянут (5–6 раз по 2 рывка).

2. И. п. – сидя на пяточках. Встать на колени. Руки поднимать медленно с напряжением вверх, подтягивать, отклоняя туловище назад (4 раза).

3. И. п. – сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить (6 раз).

III. Лежа на спине (с мячиками).

1. И. п. – лежа на полу, руки вдоль тела внизу, спина, затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Медленно, на выдохе руки с мячами поднимаются через стороны вверх (руки скользят по полу). На выдохе возвращаются в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – то же. Поднять руки с мячами перед собой, ноги поднять одновременно вверх. Плавно возвратиться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – лежа на спине. С напряжением поднять руки с мячами вперед – вверх, возвратиться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки с мячами на ширине плеч, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку с мячом положить на грудь, левую – на живот. При выдохе возвратиться в исходное положение (5–6 раз).

Библиографический список

1. Красикова И. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. М.: Корона – Принт, 2013. – 176 с.
2. Красикова И. Сколиоз. Профилактика и лечение. М.: Корона – Принт, 2011. - 192 с.
3. Милюкова И.В. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. Издательство: ЭКСМО, 2005. – 160 с.
4. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в детском образовательном учреждении: Практическое пособие. М.: Учитель, 2005. – 109 с.
5. Савко Л.М. Правильная осанка. Как спасти ребенка от сколиоза. Спб.: Питер, 2013. – 11 с.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. - 464 с, ил.
7. <http://myadvices.ru/kakaya-dolzha-byt-vysota-stola-i-stula-dlya-rebenka/>
8. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/>