



Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение

Центр развития ребенка - детский сад №115
Невского района города Санкт-Петербурга

Консультация «Ровная спинка – ребенок как картинка!»

Подготовила: инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Никифорова Вита Альфредовна

Красивая осанка, легкая походка выгодно отличают человека. Стройный человек маленького роста кажется выше. Волочащиеся ноги и согнутая спина могут испортить впечатление от красивого лица. И наоборот: легкая походка и стройная фигура «сгладят» недостатки некрасивого лица.

В.И. Даль определял хорошую осанку как сочетание стройности, величавости, красоты и приводил пословицу: «Без осанки конь – корова».

- Среди начальных дефектов осанки наиболее часто встречается так называемая вялая осанка (неустойчивая)



Какая главная причина формирования неправильной осанки?

Одной из основных причин формирования неправильной осанки является слабое развитие мускулатуры. Ребенок с вялой осанкой часто меняет положение отдельных частей тела и производит впечатление утомленного или заболевшего.

Чем грозит ребенку неправильная осанка?

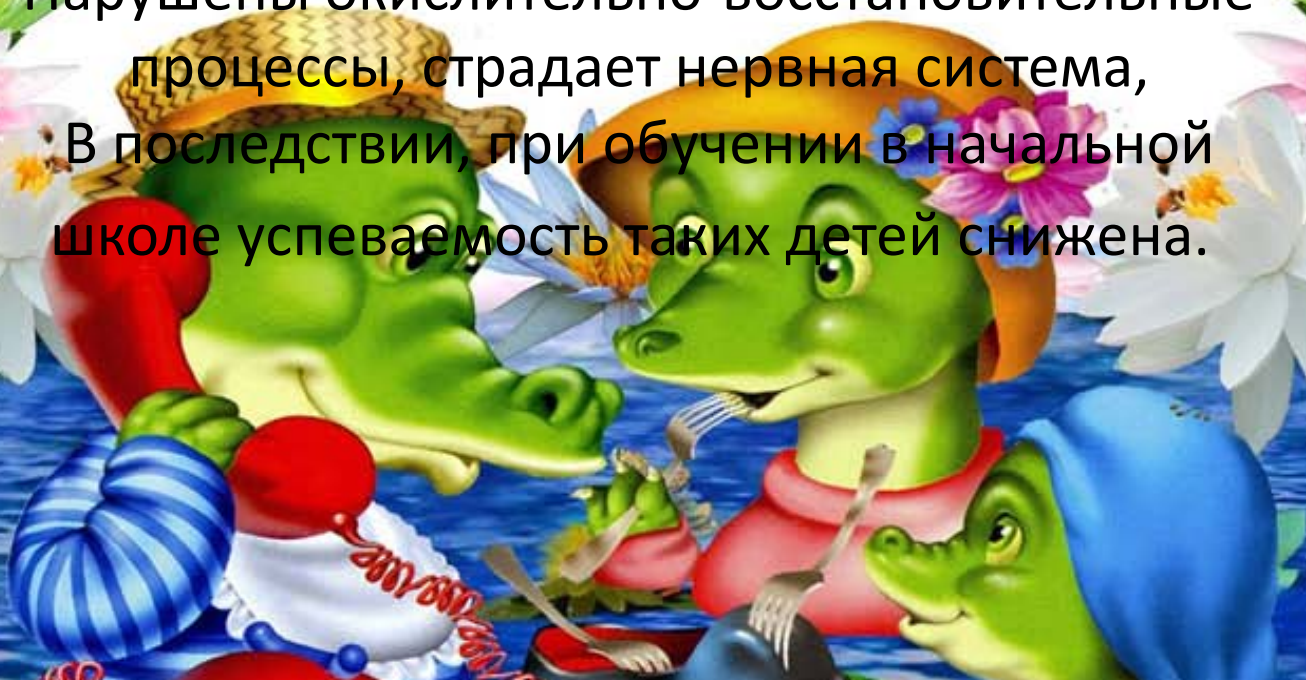
Дети с неправильной осанкой быстрее утомляются и чаще болеют.

У детей с неправильной осанкой затруднена работа органов дыхания и кровообращения,

Снижена функция пищеварительного аппарата,

Нарушены окислительно-восстановительные процессы, страдает нервная система,

В последствии, при обучении в начальной школе успеваемость таких детей снижена.



Предупредить возникновение неправильной осанки
гораздо легче, чем исправить ее.

Не прав тот, кто думает, что красивая, правильная осанка дается человеку от природы. Ее нужно воспитывать с детства. В детском возрасте позвоночник очень гибок и податлив. Если изо дня в день сидеть или ходить, согнувшись, держать одно плечо выше другого, позвоночник искривится – и можно навсегда остаться кособоким и сутулым.

Чтобы предупредить нарушения осанки, нужно соблюдать все гигиенические требования к режиму дня и питанию, заниматься физкультурой и спортом, подбирать по росту учебную мебель.



Комплекс упражнений для детей

- **«Журавлик».** Ребенок устанавливает руки на пояс и выполняет ходьбу, высоко поднимая бедра. Спина при этом должна оставаться прямой, локти отводятся назад, а носок поднятой ноги оттягивается.
- **2.«Вырасту высоким».** Ребенок складывает руки в «замок», поднимает вверх и ходит на носочках от 20 до 25 шагов. Лопатки и колени при этом должны быть прямыми, а шаги небольшими. Ребенок должен максимально подниматься на ногах.
- **3.«Мишутка».** Руки устанавливаются на пояс, ребенок ходит на наружных краях стоп. Можно на каждый шаг повторять стишок про Мишку. Ребенок не должен наклонять голову, спина остается прямой. Носки приводятся внутрь, пальцы остаются подвижными. Локти отводятся кзади.
- **Упражнения, выполняемые стоя.**
- 1.«Воробей». Ребенок выполняет круговые движения локтями назад от 6 до 8 раз. Локти прижимаются к бокам, а кисти касаются плеч.
- 2.«Лягушка». Сначала ребенок ставит ноги на ширину плеч, руки держит перед грудной клеткой. Тыльной стороной кистей ребенок касается плеч, прижимая локти к бокам. Затем возвращается в исходное положение, громко говоря «Ква!». Повторяется от 4 до 6 раз.
- 3.«Большой круг». Пальцы сжаты в кулак, руки выпрямлены в стороны. Производятся круговые движения руками от 6 до 8 раз. Руки не должны быть ниже уровня плеч.
- 4.«Мельница». Ребенок держит голову прямо, отводит локти назад и выпрямляет плечи. Руки по очереди приводятся за спину и затылок, повторяется от 6 до 8 раз.
- 5.«Поставим вместе ножки, покажем ладошки!». Ребенок держит спину ровно, живот не выпячен. Поднимается на носочки и отводит плечи назад, а ладони поворачивает вперед. Затем возвращается в исходное положение и расслабляет руки. Повторяет от 4 до 6 раз.
- **Упражнения, выполняемые лежа на животе.**
- 1.«Воробей». Руки приводятся к плечам и делаются круговые движения локтями назад, при этом голова должна быть приподнятой.
- 2.«Рыбка». Голова поднимается, а плечи отводятся назад. Руки и ноги приподнимаются на 4-6 секунд. После этого идет расслабление от 6 до 8 секунд. Поясница при этом прогибаться не должна.

