

Берегите осанку!

Сегодня очень актуальна проблема нарушения осанки. Осанка — это привычное положение тела. Хорошо развитые мышцы спины, живота, рук, и ног позволяет человеку комфортно чувствовать себя в пространстве. В поперечной плоскости позвоночник должен иметь четыре изгиба. В норме каждый из них не должен превышать трех сантиметров: шейный и поясничный изгибы вперед, грудной и крестцовой назад.

Существуют множество факторов, которые провоцируют искривление позвоночника: неправильное питание и болезни, психоэмоциональное состояние ребенка, его страх, чувство неудовлетворенности, различные заболевания матери в первые 12 недель беременности, перегрузка определенных мышц односторонней работой, например, неправильное положение туловища во время игр или посадки за столом. Еще одним немаловажным фактором возникновения нарушения осанки у детей следует считать малоподвижный образ жизни.

Для выработки правильной осанки и профилактики её нарушений необходимо систематически, не менее трёх раз в неделю, тренировать мышцы спины и живота.

На утренней гимнастике и непосредственно в образовательной деятельности используем различные виды ходьбы и бега (ходьба на носках, руки за головой - способствует выпрямление позвоночника). При ходьбе обращаем внимание на правильную осанку. Используем строевые упражнения.

Цель. Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета, развитие равновесия, ловкости, координации движений.

Инструкция. Играющие стоят. Детям кладут на голову лёгкий груз – «шляпу» (мешочек с песком массой 200-500 г). Проверив осанку детей 9голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), ведущий даёт сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате или площадке, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала и кто не нарушил осанки.

Варианты. Детям предлагается: 1) не ходить, а пританцовывать; 2) пройти по извилистой линии, начерченной мелом; 3) пройти по гимнастической скамейке или переступить через разные предметы, лежащие на полу или площадке.

Методические указания. Нагрузка средняя.

«Зайцы в огороде»

Цель. Формирование правильной осанки, укрепление мышц спины, развитие ловкости.

Инструкция. Игровая площадка разделена на две части шнуром, натянутым на высоте 50 см. На одной её стороне – «зайцы» в домиках (обручах); на другой – «морковки в огороде» (разбросанные по полу кегли). Зайцы должны пробраться в огород за морковкой – на четвереньках подлезть под шнур, прогнув спину. Побеждает тот, кто принесёт в свой домик больше морковок, не задев спиной шнур.

Методические указания. Морковь можно переносить только по одной.

«Волшебные ёлочки»

Цель. Формирование правильной осанки, воспитание умения действовать по сигналу воспитателя.

Инструкция. Дети встают у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные ёлочки. По сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружась по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит ёлочки, осматривает их, неровные забирает с собой.

Варианты. Ёлочки останавливаются там, где их застал сигнал.

«Слушай внимательно!»

Цель. Развитие внимания, координации, умения сохранять правильную осанку и равновесие.

Инструкция. Дети идут по кругу и принимают позы, соответствующие указаниям ведущего. На команду «Пень» становятся на одно колено, опустив голову и руки, затем сразу же встают и продолжают движение по кругу. На команду «Ёлка!» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На команду «Сноп!» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой. Затем указанные команды даются вразбивку. Если кто – то из детей ошибается, он выходит из игры. Сначала команды подаются через каждые 6-10 секунд, затем темп постепенно ускоряется до 3-5 секунд. Ведущий контролирует правильность осанки.

Методические указания. Нагрузка умеренная.

«Ходим в шляпах»

На утренней гимнастике и в непосредственно образовательной деятельности, направленной на физическое развитие детей используются общеразвивающие упражнения, предназначенные для развития и укрепления мышц спины и живота: наклоны вперед, в сторону, повороты, вращения туловища. Эти упражнения влияют на формирование правильной осанки и развития гибкости позвоночника.

В начале и в конце каждого занятия дети упражняются в правильной осанке, для этого можно использовать упражнение-тест, который выполняется у стены. Встать спиной к стене, прислонить пятки, ягодицы, плечи, голову и отойти от стены, стараясь сохранить это положение.

Лечении патологии опорно-двигательного аппарата всегда длительное и сложное. Поэтому важно предупредить возникновение нарушения осанки, то есть систематически заниматься адекватной физической нагрузкой и регулярно (ежегодно) посещать с ребенком врача ортопеда, для профилактических осмотров. Кроме того, общее развитие малыша возможно улучшить при помощи спортивных секций, посещать которые можно с 4 - 5 лет. Лучшему развитию осанки способствует плавание. Помимо этого полезны занятия волейболом, баскетболом, лыжным спортом. Постарайтесь поддержать интерес ребенка к спортивным занятиям, и это позволит ему избежать многих проблем связанных с осанкой.

Комплексы упражнений коррекционной гимнастики.

№1.

- И.п. - о.с., руки к плечам. Согнутыми руками совершать круговые вращения вперёд, затем назад (5-6 раз в каждую сторону).
- И.п. - о.с., руки перед грудью. Рывком развести руки в стороны, поднять их, опустить (3-4 раза).
- И.п. - о.с., руки вдоль тела. Медленно поднять руки вперёд — вверх, сцепить их в замок над головой, подняться на носки и прогнуть спину (3-5 раз).
- И.п. - сидя на пятках. Встать на колени, руки поднять медленно, с напряжением, потягиваясь и отклоняя туловище назад (4 раза).
- И.п. - лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. Поднять голову, плечевой пояс, руки выпрямить в стороны, зафиксировать позу, вернуться в и.п.
- И.п. - лёжа на спине, руки вдоль тела, в руках маленькие мячи. Медленно на вдохе поднимать их через стороны вверх (руки скользят по полу); на выдохе вернуться в и.п.
- И.п. - то же. Поднять руки с мячами перед собой, одновременно поднять ноги, плавно вернуться в и.п.
- И.п. - о.с., Спокойно, медленно, плавно, на вдохе поднять руки, потянуться; на выдохе плавно опустить руки через стороны.

№2

- И.п. - о.с. Руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на кончики пальцев (потянуться, на носки не вставать), вдох; руки вниз — выдох (3-4 раза).
- И.п. - о.с., руки в стороны. Поднять согнутую в колене

Методические указания. Положения, принимаемые мышками в то время, когда совушка вылетает на охоту:

- «Силачи»: руки к плечам, пальцы в кулаки, лопатки сблизить.
- «Пистолет»: полуприсед на правой ноге, левую вперёд, руки на пояс, локти назад.
- «Флюгер»: полуприсед, руки в стороны ладонями вперёд, спина прямая, колени развести, смотреть прямо.
- «Аист»: стоя на правой ноге, согнуть в колене левую, руки вверх ладонями наружу.



Подвижные игры

«Совушка»

Цель. Формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение её нарушения; развитие связной устной речи.

Инструкция. Выбирается водящий – «совушка». На площадке обозначается круг диаметром 1,5м – это её гнездо. В круге совушка принимает и.п.: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг совушки большой круг. По сигналу идут боком приставным шагом и говорят:

Ах ты, совушка – сова,
Ты большая голова,
Ты на дереве сидишь,
Ночь летаешь, днём ты спишь.

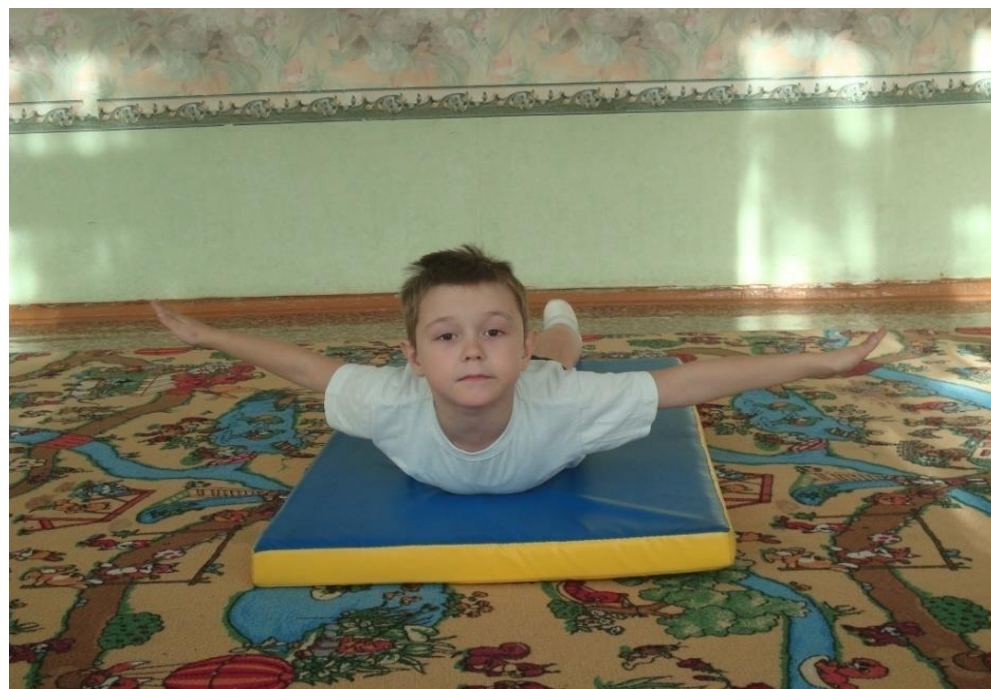
Подаётся команда:

День наступает, всё оживает!

Мышки встают на носки и бегают в разных направлениях, приближаясь к гнезду совушки. Затем ведущий говорит:

Ночь наступает, всё засыпает!

Мышки замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. Совушка вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3-6 секунд даётся команда «День!» - и игра продолжается. Как только совушка поймает трёх мышек, игра останавливается. Выбирается новая совушка, а выбывшие игроки, которые ни разу не попадались совушке, и совушка, поймавшая наибольшее количество мышек.



ногу, одновременно поднять руки (тянуть носок, спина прямая) (5-6 раз каждой ногой).

- И.п. - стоя на коленях, руки за спиной. Отклоняться назад (спина прямая); вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. - сидя на пятках, руки внизу. Через стороны медленно, на вдохе поднять руки, а на выдохе опустить (4 раза).

- И.п. - стоя на коленях с опорой на ладони. «Кошка» сердитая — выгнуть спину, добрая — прогнуть спину (6-8 раз).

- И.п. - лёжа на животе, руки сцеплены в замок за головой. Поднять верхнюю часть туловища, зафиксировать (4-5 раз).

- И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Работать ногами имитируя езду на велосипеде (3-4 раза).

№3 (с использованием стены)

- И.п. - о.с., у стены, касаясь её затылком, спиной ягодицами и пятками. 1 — подняться на носки, руки вперёд ладонями книзу; 2 — опираясь на пятки, вернуться в и.п. (5-6 раз в медленном темпе).
- И.п. - то же. 1 — шаг вперёд; 2 — вернуться в и.п.; 3 — два шага вперёд; 4 — вернуться в и.п., проверить сохранение осанки (5-6 раз).
- И.п. - о.с. у стены. 1 — согнуть в колене и поднять правую ногу, захватить руками голень; 2 — опуская ногу, вернуться в и.п.
- И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-3 — наклониться вперёд, руки в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице; 4 — вернуться в и.п. (5-6 раз в медленном темпе).
- И.п. - лёжа на спине. 1-2 — поднять прямые ноги, носки тянуть вперёд; 3-4 — плавно и бесшумно опустить ноги (5-7 раз).
- И.п. - то же, руки согнуты в локтях, на груди. 1-3 — опираясь на локти, прогнуться в грудном отделе позвоночника с упором головой; 4 — вернуться в и.п. (5-7 раз в медленном темпе).
- И.п. - лёжа на животе, руки согнуты в локтях, голова на руках. 1-3 — вытянуть руки вперёд, поднять голову вверх-назад, прогнуться в спине, не отрывая ног от пола; 4 — вернуться в и.п. (4-5 раз).
- И.п. - стоя на четвереньках. 1 — вытянуть правую руку вперёд; 2 — в сторону; 3 — за голову, прогнуться; 4 — вернуться в и.п. То же повторить левой рукой (6 раз)

№ 8 (с фитболом)

- И.п. - сидя на мяче. 1 — руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2 — и.п. (6 раз).
- И.п. - сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон вперёд, ладони на пол; 2 — ноги в стороны; 3-4 — и.п. (4-6 раз).
- И.п. - то же. 1 — ногами шагать вперёд, опускаться по мячу вниз, пока лопатки не будут лежать на мяче, руки вытянуть за головой; 2-3 — удерживать это положение; 4 — и.п. (угол между бедром и голенью должен составлять 90 градусов) (4-5 раз).
- И.п. - стоя на коленях, мяч перед собой, руки на мяче. 1-3 — наклоняясь вперёд, катить мяч от себя, «спрятаться за мячом»; 4 — вернуться в и.п. (4-5 раз).
- И.п. - лёжа животом на мяче, руки на полу. 1 — поднять вверх правую ногу; 2 — и.п.; 3-4 — то же левой ногой (3-4 раза).
- И.п. - лёжа спиной на полу, прямые ноги на мяче. 1-2 — поднять таз от пола, опираясь ногами на мяч; 3-4 — и.п. (6-8 раз).
- И.п. - стоя на коленях перед мячом, облокотиться на мяч грудью, руки вдоль мяча вниз. 1 — перекатиться на мяч в положение лёжа на животе, упор на стопы, руки в стороны, голову держать прямо; 2-3 удерживать равновесие; 4 — и.п. (4-6 раз, темп медленный).
- И.п. - стоя боком к мячу, сделать 10-12 шагов, не отрывая носков, прыжки вокруг мяча (20 прыжков), ходьба на месте (2-3 раза).

№ 7 (с фитболом)

- И.п. - сидя на мяче, ноги чуть шире плеч, руки на бёдрах. Повороты головы из стороны в сторону по дуге, направленной книзу. Движения плавные (4-5 раз).
- И.п. - то же, руки к плечам. 1-4 — вращения согнутыми руками вперёд; 5-8 — вращения согнутыми руками назад (3-4 раза).
- И.п. - то же, руки опущены по сторонам мяча. 1 — правую руку положить на затылок, одновременно повернуться в правую сторону; 2 — и.п.; 3 — левую руку положить на затылок, одновременно повернуться в левую сторону; 4 — и.п. (4-5 раз).
- И.п. - сидя на мяче, ноги врозь, ладони сзади на мяче. 1-3 — пружинящие наклоны; 4 — и.п. (4-5 раз).
- И.п. - лёжа животом на мяче, ноги в упоре врозь, руки опущены по бокам мяча, голова лежит на мяче. 1 — прогнуться, поднять верхнюю часть туловища, руки отвести назад, соединить лопатки, смотреть вперёд; 2-3 — удерживать положение; 4 — и.п. (4-5 раз).
- И.п. - лёжа животом на мяче, ноги прямые в упоре чуть разведены в стороны. 1-4 - «шагать» на руках вперёд, перекачиваясь на мяче; 5-8 — шагать на руках назад в и.п. (4-6 раз).
- И.п. - лёжа спиной на мяче, руки вдоль туловища, ноги согнуты. 1 — прогнуться, поднять туловище, руки, плечи, голову — не поднимать; 2-3 — удерживание позы; 4 — и.п. (3-4 раза).

№4 (с гимнастической палкой)

- И.п. - ноги на ширине стопы, палка в опущенных руках. 1-2 — руки поднять вверх, посмотреть на палку, потянуться (на носки не вставать); 3-4 — вернуться в и.п. (5-6 раз).
- И.п. - о.с., палка в опущенных руках. 1 — наклониться вперёд, палкой коснуться носков ног (колени не сгибать); 2 — вернуться в и.п. (6 раз).
- И.п. - ноги на ширине плеч, палка за плечами. 1 — поворот вправо (ноги не сдвигать); 2 — прямо; 3 — поворот влево; 4 — вернуться в и.п. (6-8 раз).
- И.п. - о.с., палка горизонтально за спиной (захват локтями). 1 — отставить правую ногу назад и опуститься на колено; 2 — левой ногой опуститься на колено; 3 — сед на пятках; 4 — выставить сначала правую, затем левую ногу вперёд, встать. То же с левой ноги :-8 раз).
- И.п. - о.с., палку поставить вертикально впереди на полу, хват за верхний край прямыми руками. 1 — присесть (спину держать прямо); 2 — вернуться в и.п. (5-6 раз).
- И.п. - сидя ноги согнуты, стопы на полу, руки с палкой впереди. 1 — подтянуть колени к груди, опустить палку, перенести через неё ноги; 2 — выполнить обратные движения, вернуться в и.п. (6-8 раз).
- И.п. - лёжа на животе, ноги врозь, палку поставить вертикально одним концом на пол, руки у нижнего конца палки. Перехватывая руками палку, приподнять туловище, задержаться 2-3 с, так же вернуться в и.п. (5-6 раз).
- И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты вверх. Перекачиваться со спины на живот, вправо и влево без помощи рук и ног (6-8 раз).

№ 5 (с фитболом)

- И.п. - стоя мяч в руках внизу. 1-2 — руки вверх, руки выпрямить, посмотреть на мяч; 3-4 — и.п. (4-5 раз).
- И.п. - ноги на ширине плеч, мяч перед собой. 1 — наклон вперёд, ноги не сгибать, ладони на мяч; 2-3 — покачаться, надавив на мяч; 4 — вернуться в и.п. (5 раз).
- И.п. - сидя на мяче, руки за головой. 1 — наклон вправо, коснуться локтём правого бедра; 2-и.п.; 3-4 — то же в другую сторону (3-4 раза).
- И.п. - стоя на коленях, мяч перед собой, держать за ручки. 1 — сесть справа на пол; 2 — выпрямиться; 3-4 — то же влево (4-5 раз).
- И.п. - сидя на мяче, руки с двух сторон на нём сбоку. 1-2 — правую ногу согнуть и поставить стопой на мяч; 3-4 — и.п. То же другой ногой (4-5 раз).
- И.п. - стоя на коленях перед мячом. 1 — лечь животом на мяч, упор на руки и на стопы, голову держать прямо, смотреть вниз; 2-3 — удерживать равновесие; 4- и.п. (4-6 раз).
- И.п. - сидя на полу спиной к мячу, придерживая его руками. 1 — лечь на мяч; 2-3 — давить спиной на мяч — качаться; 4 — вернуться в и.п. (5-6 раз).
- Прыжки на двух ногах с фитболом в руках (2*15 прыжков).

№ 6 (с фитболом)

- И.п. - о.с., мяч в руках внизу. 1 — мяч вперёд, сжать руками; 2 — и.п. (5-6 раз).
- И.п. - сидя на мяче, руки согнуты у плеч. 1-8 — вращение прямыми руками вперёд; 9-16 вращение прямыми руками назад. 9 (2-3 раза).
- И.п. - сидя на мяче, руки на поясе. 1 — наклон вправо, правой рукой задеть пол; 2 — и.п.; 3-4 — то же влево (6-8 раз).

- И.п. - стоя на коленях, лицом к мячу, спина прямая, руками держаться за ручки мяча. 1 — сесть справа от ног; 2 — и.п.; 3-4 — то же влево (6-8 раз).
- И.п. - то же. 1 — лечь животом на мяч, упор на прямые руки, спину и ноги держать прямо; 2-3 — держать позу; 4 — и.п. (4-6 раз).
- И.п. - сидя на полу, спина прямая, ноги согнуты в коленях, руками придерживать мяч за ручки за спиной. 1 — лечь спиной на мяч, удерживая равновесие, упор на согнутые ноги и спину; 2 — и.п. (5-6 раз).
- И.п. - стоя, мяч в руках. 1 — присесть, спина прямая; 2 — и.п. (5-7 раз).
- И.п. - о.с., руки на поясе. Прыжки с мячом в руках: ноги врозь — ноги скрестно (2* 15 прыжков).



«Тише едешь – дальше будешь!»

Цель. Формирование правильной осанки, воспитание умения действовать по сигналу.

Инструкция. Все дети выстраиваются на одной линии, на голове у них мешочки с песком. Водящий, стоящий спиной к детям, говорит: «Тише едешь – дальше будешь!». Дети начинают шагать вперёд. Как только водящий произнесёт: «Стоп!», они останавливаются и принимают правильную осанку. Водящий оглядывается и вместе с инструктором (воспитателем) отмечает, у кого какая осанка. Тот, у кого во время движения мешочек падает, возвращается на прежнюю позицию. Выигрывает тот, кто первым доберётся до ведущего.

«Поменяй местами!»

Цель. Развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища; способствовать формированию правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия; развивать равновесие, выносливость, координационные способности.

Инструкция. Дети строятся в две колонны. По сигналу первые участники команд добегают до первого обруча, берут правой ногой из него платочек и прыжками на левой ноге добираются до следующего обруча. Во втором обруче они оставляют платочек и левой ногой берут шнурок, а затем прыжками на правой ноге добираются до следующего обруча. В нём оставляют шнурок, берут стопами мяч и, передвигаясь в положении сидя на полу, переносят мяч в первый обруч. Выполнив задание, бегом возвращаются к команде и передают эстафету следующему игроку.

Методические указания. Следить за сменой ног, осанкой детей, правильным хватом предметов, мягким приземлением в прыжках.

Мама Алёше

твердит спозаранку.

«Лёша, не горбись!

Следи за осанкой!»

Он проследил бы

за ней, но беда –

Лёша её

не встречал никогда!



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр»
имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика
муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

ФОРМИРУЕМ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ У ДОШКОЛЬНИКОВ (МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ)



Адрес:
443528, Самарская область,
Волжский район,
п. Стройкерамика,
Ул. Народная, 13 Б.

Телефон: (846) 999-25-41

Эл. почта: mdou-45@yandex.ru

**Косица Наталья Сергеевна
инструктор по физической культуре**