Тема: «Упражнения для правильной осанки у детей».

 Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.

 Правильная осанка — это залог хорошего здоровья. К сожалению, люди не рождаются с уже сформированной осанкой. Над этим нужно работать.

 Правильная осанка ребенка дошкольного возраста выглядит примерно так: голова чуть наклонена вперед; заметно небольшое смещение плечевого пояса; лопатки незначительно отходят от спины; естественные позвоночные изгибы выражены неявно; живот имеет небольшую выпуклость.

 Однако детский организм постоянно растет и развивается, поэтому многие его системы имеют неустойчивый характер и нарушение осанки у маленьких детей достаточно частое явление.

 В дошкольном возрасте нарушение осанки чаще всего обусловлено несоответствием скорости развития костной и мышечной тканей: мышцы растут быстрее костей, а механизмы поддержания правильной осанки не успевает развиваться за таким стремительным ростом.

 Плохая осанка не только негативно сказывается на внешнем виде человека, но и на его здоровье.

 При ухудшении осанки нарушаются функции дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность других внутренних органов, нарушается полноценное кровообращение в головного и спинного мозга в следствии чего повышается утомляемость и снижается физическая и умственная работоспособность ребенка. Естественные изгибы позвоночника обеспечивают амортизацию при ходьбе, прыжках, беге, чем способствуют нормальному функционированию внутренних органов человека.

 Самый распространенный дефект у дошкольников – вялая осанка (вялая спина). Этим названием обозначается неустойчивая осанка. Такое нарушение еще не закреплено организмом: если ребенок попытается встать прямо – его позвоночник примет правильную форму, но если он расслабится – спина опять станет вялой. Со стороны может показаться, что малыш устал. Как правило родители зачастую не заостряют на этом внимания. И всё же вялая спина – это первый признак развития нарушения осанки.

 И именно в дошкольном возрасте лучше начинать прививать правильные привычки и приучать детей к здоровому образу жизни.

 Научите этим упражнениям детей — это избавит их от многих проблем.
 Нужно начать с 5-7 повторов и одного подхода, затем постепенно увеличивать число повторов до 10-12 и подходов до 5.
1. «Самолет».
 Ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.
2. «Мельница».
 Одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.
3. «Дровосек».

 Поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку — ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед.
4. «Рыбка».
 Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.
5. «Коромысло».
 Ребенок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками воды, ничего не разлив.
6. «Ласточка».
 Это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник и потренировать вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону и стоим так 30 секунд. Повторяем упражнение с левой ногой.
7. «Велосипед».
 Известное упражнение для укрепления брюшного пресса и формирования правильной осанки у детей. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий ножниц.
 Будьте здоровы!