

Консультация для родителей.

Физические упражнения как главное средство предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Чтобы правильно их подобрать, необходимо обращать внимание на осанку не только на занятиях, но и в повседневных видах деятельности. Для этого используется словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого так и самого ребенка.

Упражнения для малышей 2-3 лет носят игровой характер, имитируются движения птиц, животных, насекомых. Главное в них - вызвать интерес двигаться активно и с удовольствием. Например в упражнении «Великан» предлагается малышам: «Вырасти большими! Потяните руки вверх», дети старшего дошкольного возраста уже сами могут понять пользу упражнений, которые они выполняют: с их помощью они смогут стать здоровыми, красивыми, подтянутыми. Для этого надо делать движения правильно, энергично, проявлять усилия.

Наблюдающаяся у детей неправильная осанка чаще всего является результатом слабости мышц плечевого пояса, спины и живота. Во время ходьбы дети не должны опускать голову, необходимо двигаться с развернутыми плечами, можно даже положить мешочек с наполнителем на голову ребенка и предложить пройти до определенного места, не уронив мешочек, снять его, а вернуться так, как будто на голове все еще лежит мешочек.

При обучении детей прыжкам необходимо уделить особое внимание на мягкое приземление ребенка. «Кошка прыгает и приземляется на свои лапки мягко и спокойно. Давайте и мы спрыгнем мягко и на носочках, как кошечка».

При упражнении в лазанье надо следить за тем, чтобы дети не смотрели вниз, держали туловище прямо, кисти рук ставили не уже, чем на ширину плеч, иначе лазанье может неблагоприятно влиять на осанку. «Сегодня вы должны залезть на гимнастическую стенку, как смелый пожарник».

Упражнения в подлезании, перелезании, пролезании увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины, но необходимо помнить, что такие упражнения надо чередовать с бегом или прыжками, в которых дети могут активно выпрямить позвоночник.

При проведении упражнений в метании надо обращать внимание на правильный замах и позу туловища. Это не только способствует развитию навыка метания, но и укрепляет мышцы плечевого пояса. Упражнения выполняются как правой, так и левой рукой. Правильно выполнимые ходьба, бег, лазанье и др. вырабатывают привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы спины, плечевого пояса, живота. Целесообразно применять ряд специальных упражнений корригирующего характера: «Велосипед», «Лягушка», «Рыбка», «Кошечка», «Лодочка» и др.

Одним из эффективных средств развития и коррекции осанки детей являются занятия с применением больших гимнастических мячей. Не каждый ребенок имеет

возможность поплавать в бассейне, а гимнастический мяч всегда под рукой. Мячи используются в связи с их специфическим воздействием на опорно-двигательный аппарат и механизм равновесия. Ни неоченимы при проведении подвижных игр, эстафет.

Памятка для родителей

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

Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом.

Следить за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить ноги в стороны, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

Постарайтесь выходить чуть раньше. Чтобы ребенку не пришлось бежать за вами, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.