

## Красивая осанка – залог здоровья

*инструктор по физ.восп. Данилов И.Р.*

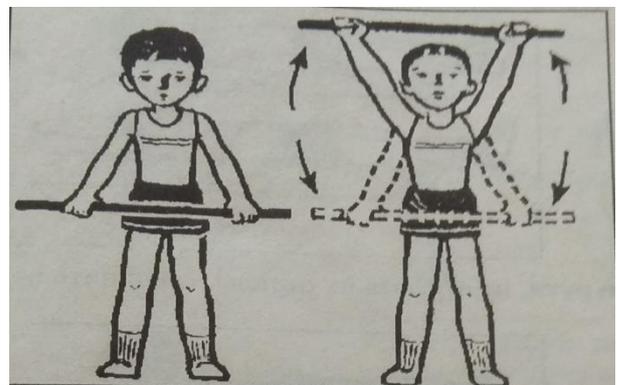
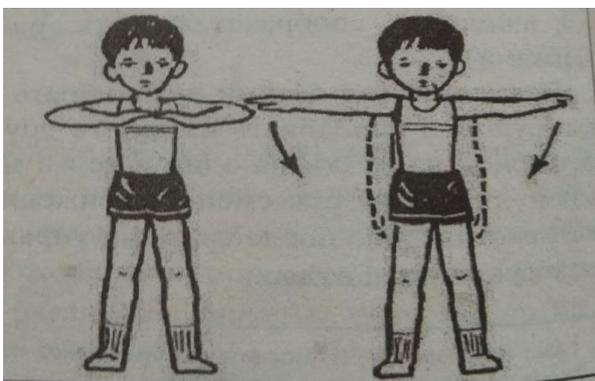
Правильная осанка – это залог хорошего здоровья. К сожалению, люди не рождаются уже сформированной осанкой. Над этим нужно работать. И именно в дошкольном возрасте лучше начинать прививать правильные привычки и приучать детей к здоровому образу жизни.

Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста возможно только при соблюдении следующих правил: отказ от ношения рюкзака на одном плече; прямое положение спины при сидении; отказ от чрезмерных физических нагрузок; создание благоприятных для ребенка условий труда и отдыха; ношение подходящей по размеру и форме обуви; регулярные осмотры у врача для ранней диагностики сколиоза при его появлении; обязательная физическая активность, подвижные игры, спорт, подходящий по возрасту (источник: <http://www.myoclinic.ru/blog/narushenie-osanki-doshkolnikov/>).

*Дорогие родители!* Приложите усилия, чтобы осанка наших детей не портилась, а позвоночник оставался здоровым.

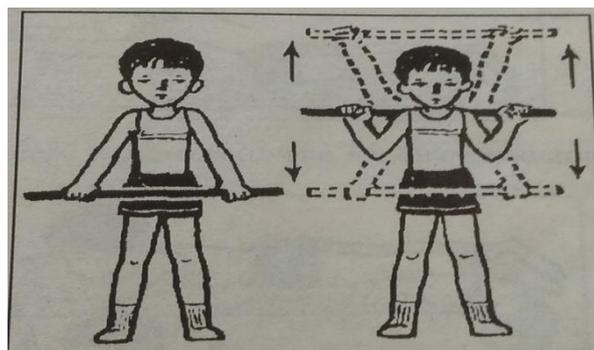
Давайте рассмотрим некоторые упражнения для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста. Нагрузка должна проводиться за час до еды или через час после.

### Упражнения для мышц плечевого пояса

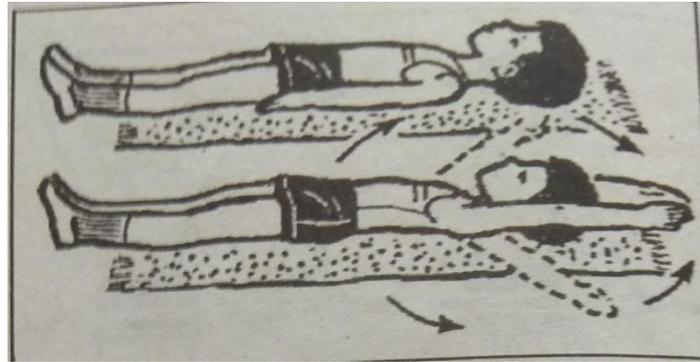


1. Развернуть руки в стороны, опустить.

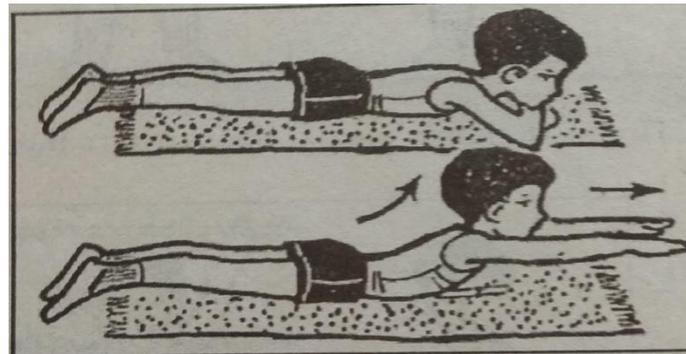
2. Поднять палку вверх, посмотреть на нее.



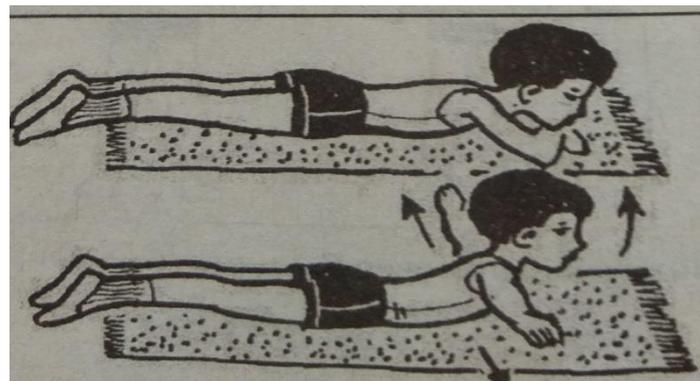
3. Поднять палку вверх, опустить на лопатки



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

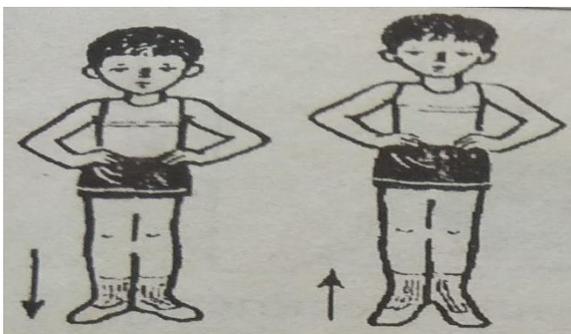


5. Приподнять голову и плечи, вытянуть руки вперед

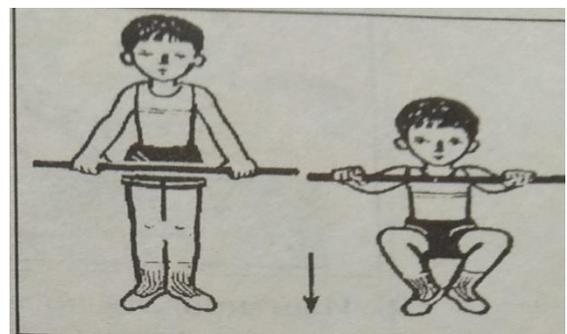


6. Поднять голову и плечи, развести руки в стороны.

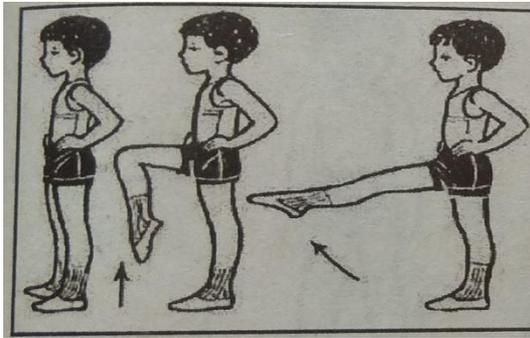
### Упражнения для мышц ноги



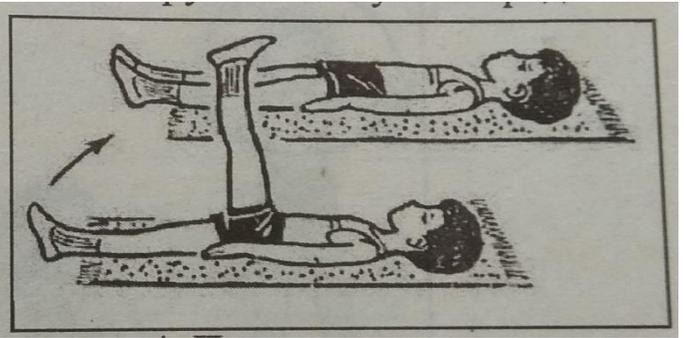
1. Подняться на носки, опуститься.



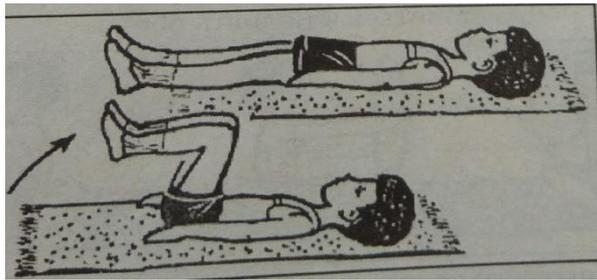
2. Присесть, развести колени, руки вытянуть вперед.



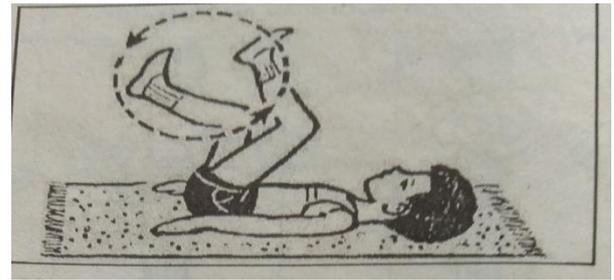
3. Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить ее и опустить. Носок оттягивать.



4. Поочередно поднимать прямые ноги

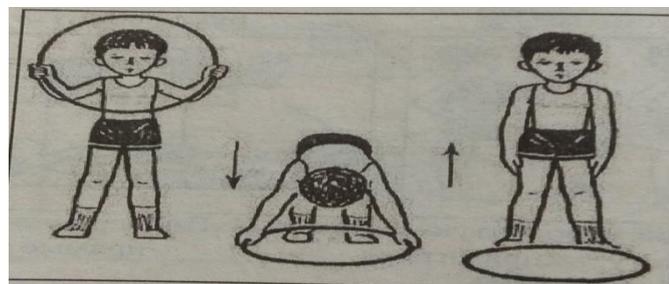


5. Согнуть ноги в коленях, поднять их вверх и опустить.



6. Имитировать ногами езду на велосипеде.

### Упражнения для мышц туловища



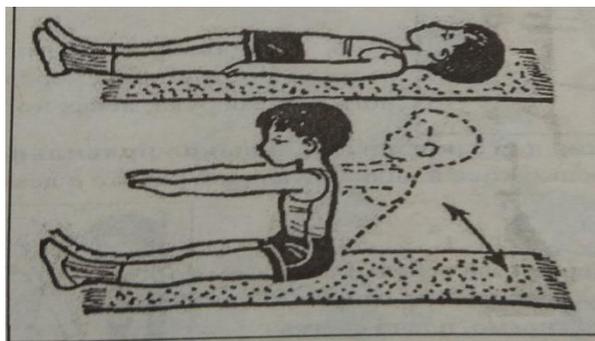
1. Положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться и поднять обруч.



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



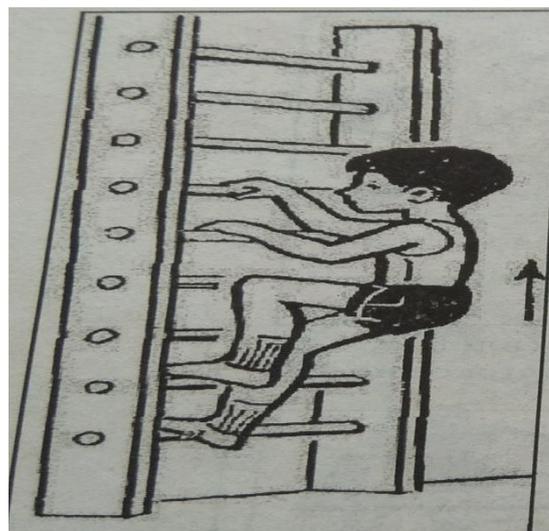
3. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение



4. Сесть, вытягивая руки вперед. (В помощь ребенку стопы его ног можно придерживать).



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



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

**Важно помнить,** что для детей с нарушениями зрения имеется ряд противопоказаний при занятиях физкультурой, что важно учитывать родителям. При выполнении упражнений обязательно осуществляйте дополнительную страховку в лазании, спрыгивании, ограничивайте некоторые виды движений по согласованию с врачом-офтальмологом (наклоны вниз, прыжки, перевороты со спины на живот, упражнения на животе, резкие повороты туловища с поворотом головы), а так же применяйте замедленный показ движений, чтобы дети успели его увидеть.

Литература:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

2. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/ авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова); под ред. Ереминой. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011.