

Консультация для родителей и воспитателей «Формирование правильной осанки»

МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 6»
Инструктор по физической культуре Стадник Т.А.

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Позвоночник имеет небольшие изгибы: в шейном и поясничном отделе - вперед, в грудном и крестцовом - назад. Они образуются постепенно по мере роста организма, особенно после того как ребёнок научится стоять и ходить. Эти изгибы имеют положительное значение для организма, так как смягчают резкие вертикальные нагрузки на позвоночник (при прыжках, падении и др.); они называются физиологическими изгибами.

Осанкой принято называть манеру человека стоять, сидеть, ходить. Осанка может быть правильной и неправильной.

Правильной осанкой называют привычную позу непринуждённо стоящего человека, обладающего способностью без усилий (естественно) держать прямо корпус и голову. У обладающего правильной осанкой лёгкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперёд, живот подтянут, ноги в коленных суставах выпрямлены. Не умеющий правильно держать своё тело стоит и ходит на полусогнутых ногах, сутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов.

Нарушения осанки у ребёнка могут возникнуть, если он постоянно спит на слишком мягкой, провисающей постели, если во время прогулок вы держите его за одну и ту же руку, если мебель для занятий не соответствует его росту, если он носит тесную одежду, боком или, сгорбившись сидит за столом, читает или рисует лёжа в постели.

Сформировать у ребёнка правильную осанку или исправить её недостатки (нарушения) помогут специальные упражнения. Выполнять их можно в любое удобное время: вместе с комплексом утренней зарядки, на оздоровительных тренировках, на прогулках. Успех будет зависеть от продолжительности и регулярности занятий.

Корректирующие упражнения желательно делать несколько раз в день. Длительность интервалов отдыха между выполнением разных упражнений – 3-5

секунд. Время удержания статических положений следует наращивать постепенно: от 3-4 до 15 секунд. Амплитуда движений также постепенно увеличивается до максимально возможной величины. Все упражнения выполняются в медленном темпе.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Нормальная осанка - умение сохранять правильное положение тела.

Основная задача осанки - защитить позвоночник от перегрузок и травм.

При ходьбе



1. Голова не наклонена, спина прямая.
2. Деловые движения с ногами, сначала на землю ставится пятка, потом носок.

В положении сидя



1. Спина прямая, лопатки прижаты к спинке стула.
2. Стул полностью ставится на ноги, ноги согнуты в коленях.

При передвижении по полу



1. Стопы на четвереньках, следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаясь и помогая.

В положении стоя



1. Лопатки расположены симметрично, плечи - на одном уровне. Ноги прямые, задняя не накрывает.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются.

При подъеме тяжестей



1. Чтобы поднять предмет, нужно наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину.

При переносе тяжестей



1. Лучше не носить тяжелые предметы в одной руке, а распределить груз на обе руки.
2. Нельзя, держа или перенося тяжести, резко согнуться или разгибаться.

Товаромания.РФ

ПК4-203 