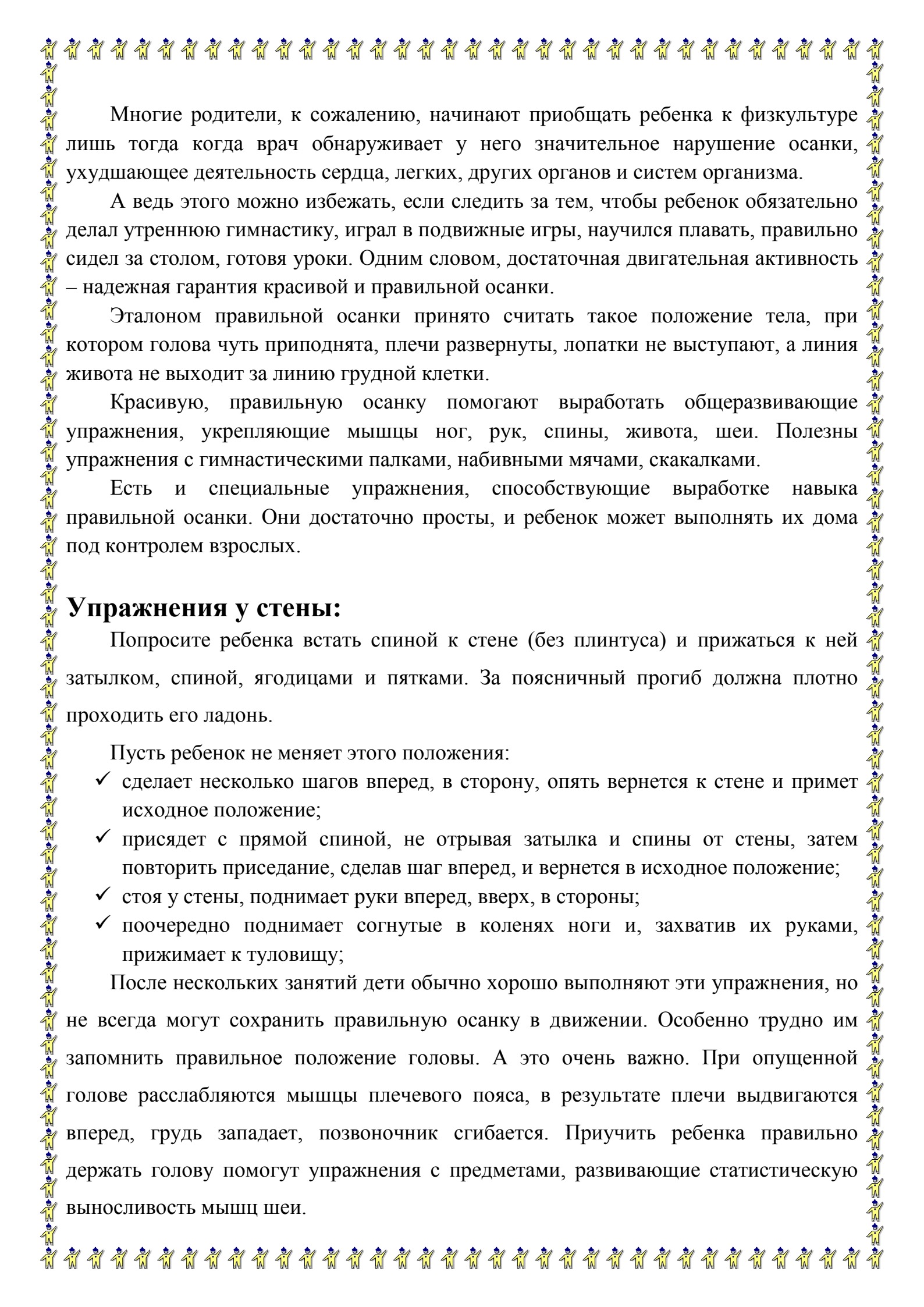




# *ОСАЖКА ВАШЕГО РЕБЕНКА*

*/консультация для родителей/*

Составил: Мудрая Е.П.  
инструктор по физической культуре



Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребенка к физкультуре лишь тогда когда врач обнаруживает у него значительное нарушение осанки, ухудшающее деятельность сердца, легких, других органов и систем организма.

А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребенок обязательно делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом, готовя уроки. Одним словом, достаточная двигательная активность – надежная гарантия красивой и правильной осанки.

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

Красивую, правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы ног, рук, спины, живота, шеи. Полезны упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками.

Есть и специальные упражнения, способствующие выработке навыка правильной осанки. Они достаточно просты, и ребенок может выполнять их дома под контролем взрослых.

## **Упражнения у стены:**

Попросите ребенка встать спиной к стене (без плинтуса) и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить его ладонь.

Пусть ребенок не меняет этого положения:

- ✓ сделает несколько шагов вперед, в сторону, опять вернется к стене и примет исходное положение;
- ✓ присядет с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены, затем повторить приседание, сделав шаг вперед, и вернется в исходное положение;
- ✓ стоя у стены, поднимает руки вперед, вверх, в стороны;
- ✓ поочередно поднимает согнутые в коленях ноги и, захватив их руками, прижимает к туловищу;

После нескольких занятий дети обычно хорошо выполняют эти упражнения, но не всегда могут сохранить правильную осанку в движении. Особенно трудно им запомнить правильное положение головы. А это очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается. Приучить ребенка правильно держать голову помогут упражнения с предметами, развивающие статистическую выносливость мышц шеи.

## Упражнения с предметами:

Для их выполнения потребуются деревянный кружок, а лучше всего небольшой мешочек весом 200-300 граммов, наполненный солью или песком.

Стоя у стены, мешочек на голове: пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол, лабиринт из двух – трех стульев.

- ✓ отойдя от стены, но сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть «по – турецки», встать на колени и вернуться в исходное положение.
- ✓ стать на скамеечку и сойти с нее 15 – 20 раз.

## Упражнения на равновесие:

Они помогают выработать умение удержать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях.

- ✓ стать поперек гимнастической палки, ноги вместе, руки в стороны. Перенести тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки;
- ✓ положить гимнастическую палку на две гантели, расположенные на расстоянии 60 см друг от друга. Постоять на палке с мешочком на голове;
- ✓ то же на доске шириной 15 – 30 см, положенной на гантели.

## Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса:

Они особенно рекомендуются тем детям, у которых есть признаки сутулости.

Стать прямо, ноги врозь:

- ✓ положить ладони на лопатки (локти вверху), развести руки в стороны и назад так, чтобы лопатки касались друг друга;
- ✓ сцепить кисти за спиной – правая рука сверху над лопатками, левая снизу под лопатками, поменять положение рук. Можно выполнять это упражнение, перекладывая из руки в руку мелкие предметы. Держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток:
  - наклониться вправо и влево,
  - повернуться в одну, затем в другую сторону,
  - перенесите палку над головой вперед, затем назад. Руки в локтях не сгибать.

Не следует стремиться выполнять все упражнения сразу. Достаточно включать в комплекс утренней гимнастики или физкультминутки по одному упражнению из каждой группы.