

***Газета для родителей***

Береги здоровье смолоду!

**Профилактика нарушений осанки дошкольников**

**в условиях детского сада**

***Движение может заменить разные лекарства, но ни***

***одно лекарство не в состоянии заметить движение.***

***Тиссо***

**Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? К числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.**

**Правильной осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, обладающего способностью без усилий (естественно) держать корпус и голову. У обладающего правильной осанкой легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперед, живот подтянут, ноги в коленях и суставах выпрямлены.**

**К основным причинам нарушения осанки специалисты относят:**

**- наследственные конституциональные особенности строения скелета и мышечной системы;**

**- врожденные пороки и родовые травмы;**

**- перенесенные или хронические заболевания, вызывающие ослабление организма ребенка (рахит, туберкулез, частые простудные заболевания) в сочетании с неблагоприятными внешними условиями;**

**- неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна;**

**- нерациональное питание;**

**- недостаточное понимание и учет педагогами и родителями возрастных особенностей роста и развития детей, в том числе при интенсивных занятиях спортом;**

**- гипокинезия – недостаток физической активности;**

**- подавленное состояние психики.**

***Комплекс упражнений по формированию навыка правильной осанки с предметом на голове.***

1. **Ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.**
2. **Ходьба с мешочком на голове в полуприсяде, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставным шагом и т.д.**
3. **Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений руками: вверх, вперед, в стороны и т.п.**
4. **Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия: веревочку, кубики и пр.**
5. **Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке.**
6. **С мешочком на голове сесть на скамейку или пол, встать, стараясь не уронить мешочек.**
7. **Бросать мяч двумя руками от груди партнеру с мешочком на голове.**

***Физкультура для детей дошкольного возраста***

***Физкультура для детей 2-3 лет***

***Идеальный вариант - именно с этого возраста начинать приучать детей к физкультуре. В 2-3 года длительность занятий должна быть 3-5 минут, включая 4-5 упражнений. Каждое упражнение надо повторять 4-6 раз. Все упражнения детской физкультуры должны показывать родители и делать вместе с детьми.***

***"Птички" - ноги слегка расставлены, руки опущенные висят вдоль тела. Развести руки в стороны, помахать ими и опустить.***

***"Птички пьют" - ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперёд, руки отвести назад, выпрямиться.***

***"Прыг-скок" - ребёнок стоит произвольно и выполняет подскоки на месте. Можно чередовать с ходьбой.***

***"Хлопки" - ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вперёд, хлопнуть, опустить.***

***"Пружинки" - ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте.***

***Физкультура для детей 3-4 лет***

***В этом возрасте во время выполнения физкультурных упражнений надо начинать следить за правильной осанкой (особенно положение стоп и позвоночника). Правильное положение стоп - носки разведены немного шире, чем пятки, ребёнок опирается на всю поверхность стопы, а не отдает предпочтение внешнему или внутреннему краю. Для правильного формирования позвоночника надо следить, чтобы плечи были на одном уровне, а туловище не наклонялось влево или вправо без необходимости. Голову ребенок не должен сильно наклонять вперед или запрокидывать назад - взгляд направлен прямо. Тренировка состоит из 3-4 упражнений по 4-6 повторений.*  
*"Ветер качает деревья" - ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны в стороны, руки вверх.***

***"Собираем грибы" - ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, изобразить собирание грибов, выпрямиться.***

***"Листочки" - лёжа на спине, руки свободны. Перевернуться на живот, перевернуться на спину.***

***"Зайчики" - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Прыжки на месте, можно чередовать с ходьбой.***

***"Велосипед" - лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. Выполнять сгибание и разгибание ног в коленях - поехали на велосипеде. Опустили ноги.***

***"Птички" - ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки, изобразить пальцами руки "как птичка клюет".***

***Физкультура для детей 4-5 лет***

***В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4-5 физкультурных упражнений с 5-6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки - ходьба на носках, а затем на пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия), а уже затем переходить к основной части занятий.***

***"Повороты" - стоя,ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.***

***"Наклоны" - сидя, ноги скрестить "по-турецки", прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше,хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.***

***"Неваляшка" - лежа на спине, руки на затылке, локти выставлены вперед. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.***

***"Подпрыгивание с поворотом" - ноги слегка расставлены,руки на поясе. Выполнить 6-8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.***

***"Приседание с мячом" - ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть - мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо, взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.***

***"Переложи мяч" - ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.***

***Физкультура для детей 5-7 лет***

***В этом возрасте имеет смысл начинать обращать внимание на дыхание ребёнка - во время выполнения упражнений делать выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. А также не забывать о формировании стопы и позвоночника.***

***"Достань до пятки" - стоя, ноги на ширине плеч, руки висят. Прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой руки и ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 3-5 раз для каждой руки.***

***"Лошадки" - ноги на ширине плеч, прямые руки вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой ноги. Повторить 3-5 раз для каждой ноги.***

***"Шагаем руками по стене" - ноги на ширине плеч, стоять лицом к стене на расстоянии шага, руки касаются стены на уровне груди. Перебирая руками по стене, наклониться до пола - выдох, тоже движение, но выпрямляясь - вдох. Повторить 4-6 раз.***

***"Следы" - ноги на ширине плеч, лицом к стене, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. Выполнить такое же движение другой ногой. Повторить 3-5 раз для каждой ноги.***

***"Ножницы" - ноги на ширине плеч, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены. Прямые руки скрестить перед грудью - выдох. Вернуться в исходное положение, касаясь ладонями стены - вдох.***

**Будьте здоровы!**

***Инструктор по физической культуре***

***ГБОУ СОШ с/п детский сад «Белочка»***

***Мерзликина Е.Р.***