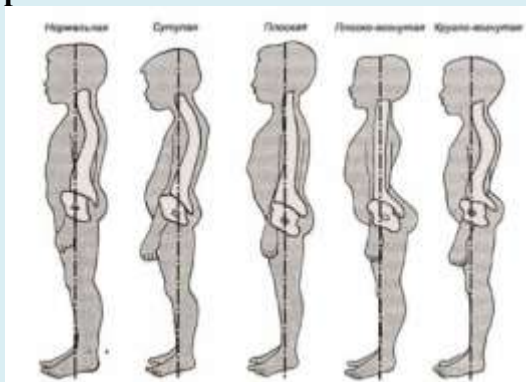


Что такое осанка?

«Осанка-это правильное положение тела человека в покое и при движении; формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма»



При нарушении осанки происходит изменение костного скелета, ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения.

Нарушение осанки приводит к снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, изменяют рессорную функцию позвоночника, что в свою очередь отражается на деятельности центральной нервной, сердечнососудистой и дыхательной системы.

При незначительном нарушении осанки назначают лечебную гимнастику.

*За осанкой ты следи,
Спину, выпрямив, сиди.
Если ты ложишься спать,
Жёстче выбери кровать!
Ты осанку береги-
Правильно сиди, ходи,
Пей побольше молока-
Кальций нужен нам всегда.*

Положительный эффект при нарушениях осанки дают дыхательные упражнения. Они оказывают общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, способствуют развитию разных групп мышц. Наиболее часто с этой целью используются динамические дыхательные упражнения (с движением туловища, рук и ног), а также дыхательные упражнения с произнесением звуков (звуковая гимнастика).

«Ветер дует». И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс — вдох. 1- 4 - согнутые ладони поднести ко рту, выдыхая дольше, произносить звук «у-у-у», принять и. п. Повторить 6—8 раз.

«Гуси шипят». И. п.: стоя, ноги параллельно, руки вниз-вдох. 1-2 - наклон вперед, голова прямо, руки отвести назад, выдыхая, произносить звук «ш-ш-ш»; 3 - и. п. Повторить 6—8 раз.

«Каша кипит». И. п.: сидя на стуле, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь.(выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «ш-ш-ш». Повторить 4—6 раз.

«Петух». И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад Россияночка»

Здоровый позвоночник



2021 год.



Упражнения для профилактики нарушения осанки

Упражнения в положении «стоя»

«Воробышек». Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

«Большие круги». Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) – 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.



«Мельница» Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

«Вместе ножки – покажи ладошки». Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И.П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).

Упражнения в положении «лёжа на спине»



«Здравствуйте - прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа (6-8 раз). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

«Волна». Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. И отпустить ноги (4-6 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.

«Пляска». И.П. – лёжа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И.П. (6-8 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении «лёжа на животе»

«Воробышек». Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8 раз). Голова приподнята.

«Рыбка». Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

«Лягушонок». Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперёд. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И.П. (6-8 раз)

