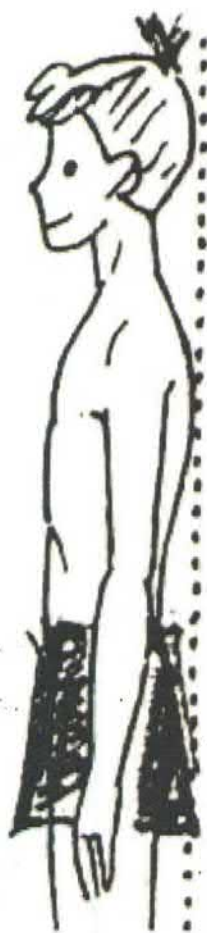
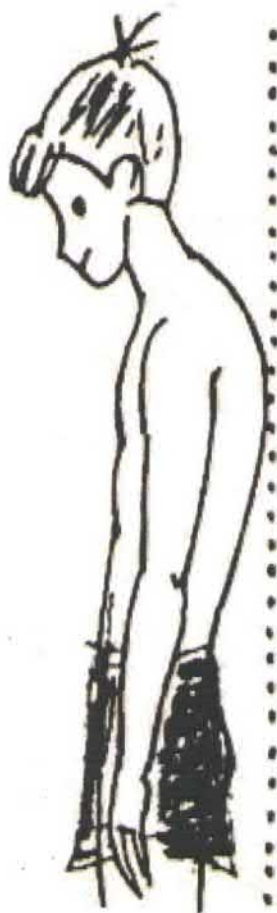


КОНСУЛЬТАЦИЯ  
«Хорошая осанка —  
что это такое»



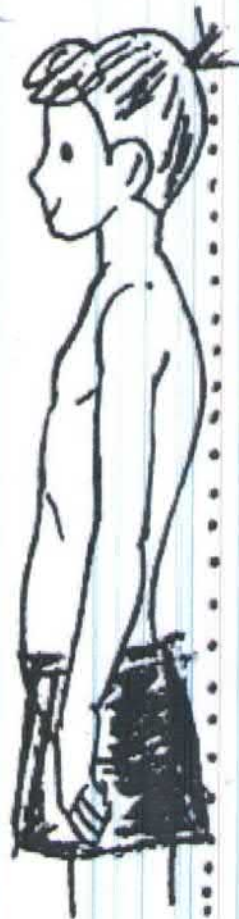
а



б



в



г

Инструктор по физической  
культуре Смирнова Т.А.

**«Под осанкой понимают стройность,  
величавость, приличие и красоту».**

**В. Даль.**

Осанкой принято называть привычную, непринужденную позу человека при стоянии, сидении, ходьбе, сохраняемую без излишнего мышечного напряжения. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всего внешнего облика, но и напрямую связана с его здоровьем. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушение зрения (астигматизм, близорукость) и изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Многие зависят от наследственности, но не в том смысле, что дети наследуют от родителей уже искривленный позвоночник. Нет, обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела. Правильная осанка не возникает сама по себе: как и любой двигательный навык, ее необходимо формировать с самого раннего детства.

Воспитание ощущения правильной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком.

Можно проконтролировать себя перед зеркалом, несколько раз менять свою осанку и восстанавливать ее правильное положение, развивая и тренируя мышечно – суставное чувство.

Стол, стул, домашняя мебель должны соответствовать росту ребенка. Низкий стол способствует формированию круглой спины, слишком высокий – чрезмерному поднятию плеч вверх. Необходимо избегать поз, при которых тело ребенка наклонено в сторону.

Приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела необходимо как можно раньше. Исправление дефектов осанки всегда более трудное, чем их предупреждение. Самое действенное средство устранения дефектов осанки – физические упражнения.

**Игры – упражнения  
для формирования правильной осанки.  
Жучок на спине.**



И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал не удачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь?)», «Какого твое настроение?».

### **Не расплескай воду.**

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками палка удерживается на лопатках (коромысло). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом».

Условия: палку – коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

С детьми младшего и среднего дошкольного возраста для проверки осанки можно использовать шуточные стишки и присказки.

### **Проверочка осаночки.**

**Хватит спинушку качать,**

**Надо леч и отдыхать.**

**Я на коврике лежу,**

**Прямо в потолок гляжу.**

**Лежат ровно пяточки,**

**Плечики, лопаточки.**

**Спинка ровная, прямая,**

**А могла бы быть кривая.**