**Формируем осанку**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Воспитание навыка правильной  осанки****— не только задача физического воспитания  но важнейший момент профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. Нарушения осанки – одно из самых распространённых заболеваний у детей старшего дошкольного и младшего  школьного возраста. У  детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения. Слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушения рессорной функции  позвоночника отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться в повышенной утомляемости и головных болях.*  *В настоящее время диагноз нарушения осанки имеет каждый второй ребенок, но специалисты относятся к этому очень небрежно. Это проявляется в том, что дети с дефектом осанки осматриваются ими однократно или не ставится развернутый диагноз.*  *Выработка правильной осанки происходит путём выработки динамического стереотипа, то есть до доведения до автоматизма привычки стоять сидеть и ходить с правильным положением головы туловища и конечностей. Начинать эту ответственную работу  следует начинать с объяснения ребенку, зачем это ему нужно.  Необходимо полное понимание со стороны  ребёнка его заинтересованность в результате. Для детей важен положительный пример  со стороны взрослых, хотя чаще всего они могут служить лишь отрицательным примером.*  ***Воспитание правильной осанки – процесс длительный, поэтому запаситесь терпением.****Не ругайте ребёнка за ошибки. Не раздражайтесь, если вам покажется, что он не старается, «не  хочет» стоять или сидеть красиво. Дело  в том что слабые мышцы быстро устают и ребёнку трудно удерживать нужную позу. По мере тренировки мышц с помощью специальных упражнений стоять или сидеть правильно.*  *Предлагаем вам несколько упражнений, выполняя  которые вы можете формировать правильную осанку у своего ребёнка.*  ***Укрепление мускулатуры спины и формирование осанки***   * *С книгой на голове*   *Ребёнок  кладёт книгу на голову и, выпрямившись, ходит по кругу. Нельзя прикасаться рукой к книге или ронять ее. Вместо книги на голову можно положить какой-нибудь другой предмет.*  *Следите, чтобы ребе­нок шел правильной размеренной походкой и предмет не па­дал у него с головы.*  *http://madou25nv.caduk.ru/images/22.png*   * *Коромысло*   *«Раньше, когда на всю дерев­ню был один колодец, девушки носили воду в ведрах, кото­рые висели с двух сторон на коромысле, а сами коромысла клали на плечи. Представь себе, что ты несешь такую тя­жесть. Походи с палкой на плечах, распрямив плечи и спи­ну. Будь очень внимателен, не разлей воду!»*  *Ребенок  выполняет упражнение.*  *http://madou25nv.caduk.ru/images/111.png*   * *Ветряная мельница*   *Ребенок  встает, слегка расставив ноги. Одну руку кладет на пояс, другую поднимает вверх и начинает описывать ею круги, посте­пенно убыстряя темп, изображая «крыло ветряной мельницы».*  *Ребенок вертит рукой, касаясь уха и ноги, вперед и назад, в зависимости от того, «куда подует ветер». Потом описывает круги двумя руками одновременно.*    *http://madou25nv.caduk.ru/images/88.png*   * *Дровосек*   *Ребенок встает, слегка расставив ноги; представляет, что в руках у них топор; делает большой взмах и сильно ударяет «топором» по воображаемому чурбану.*  *Повторяет упражнение не менее 10раз.*  *http://madou25nv.caduk.ru/images/222.png*   * *Любопытный котенок*   *Ребенок вытягивает руки вперед, становится на колени, а за­тем садится на пятки. Наклоняется, опершись об пол руками, как можно ниже, почти касаясь его носом. В таком положе­нии ребенок начинает передвигаться, перебирая руками сначала в одну сторону, а потом в другую. Повторяет движение не­сколько раз, при этом озирается по сторонам, как «крадущийся котенок». Под конец, котенок, не найдя ничего инте­ресного, опять садится на задние лапки».*  *http://madou25nv.caduk.ru/images/99.png*   * *Кошка ловит мышей*   *«Когда кошка отправляется ловить мышей, она плотно прижимает­ся к полу и тихо ползет вперед, сначала вытягивая переднюю лапу, а затем и заднюю. Лапы она ставит совсем бесшумно, потому что у мышей очень хороший слух. Попробуйте и вы проползти, как кошка. Кто будет тише всех ползти, тот боль­ше всех поймает мышей».*  *ребенок выполняет упражнение*  *http://madou25nv.caduk.ru/images/555.png*   * *Щенок*   *Ребенок становится на коленки и ходит на четвереньках, как это делают щенки. При каждом шаге он подтягивает впе­ред колено, стараясь коснуться им носа.*  *http://madou25nv.caduk.ru/images/44.png*   * *Любопытный щенок*   *Ребенок становится на колени, опершись обеими руками об пол; поворачивает туловище в одну сторону и смотрит, что там делается. Затем поворачивается в другую сторону и смот­рит, что происходит там. Движение вправо и влево надо де­лать, стоя на четвереньках.*  *Следите, чтобы ребенок не прогибал спину.*  *http://madou25nv.caduk.ru/images/33.png*   * *Стойкий оловянный солдатик*   *«Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась кач­ка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хочешь стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?*  *Для этого встань на колени, руки плотно прижми к туло­вищу. Вдруг подул сильный ветер - наклонись назад, как можно ниже, держи спину прямо, а потом выпрямись. По­втори 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть».*  *http://madou25nv.caduk.ru/images/66.png*   * *Маленький мостик*   *«Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.*  *Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег».*  *Ребенок выполняет упражнение.*    *http://madou25nv.caduk.ru/images/77.png*   * *Ножницы*   *«Давай представим, что наши ноги - ножницы. Лежа на животе, поднимай поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы ножницы хорошо резали, ноги должны быть прямыми. Ляг на спину, отдохни».*  *Повторить упражнение 3*  *http://madou25nv.caduk.ru/images/333.png*   * *Птица*   *«Лежа на животе, подними руки вверх - в стороны, прогнись. Маши руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давай­ отдохнем. Ляг на живот, опусти руки. Отдохнем и сно­ва продолжим полет».*  *Повторить упражнение 2-3 раза.*    *http://madou25nv.caduk.ru/images/444.png*   * *Качалочка*   *«На лес ной полянке играли медвежата, смешно качаясь на спине. Давай попробуем и мы покачаться! Ляг на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижми колени к груди и обхватив их руками. Покачайся на спине вправо-влево. Когда уста­нешь - отдохни».*  *Повторить упражнение 3 раза.*  *http://madou25nv.caduk.ru/images/55.png* |  |