

## **«Как предупредить нарушение осанки»**

**Автор составитель: инструктор по физической культуре Уфимцева М.В**

Правильную осанку необходимо выработать у ребенка с первых лет его жизни. Нужно научить ребенка держать свое тело красиво и правильно, так же как мы учим детей правильно одеваться, умываться, причесываться, пользоваться во время еды ложкой, вилкой и ножом. В старшем дошкольном возрасте ребенку необходимо чаще показывать на примерах (на улице, среди знакомых детей), как выглядят красивая и неправильная осанка и походка.

Чтобы ребенок хорошо запомнил правильное положение тела, нужно показать ему перед зеркалом, как он должен держаться.

Очень важно правильно организовать общий режим ребенка, режим питания и сна. Систематически заниматься с ребенка физическими упражнениями, закалять его нужно с самого раннего возраста.

Необходимо следить за тем, как ребенок стоит и сидит. (стоять нужно прямо, равномерно распределив тяжесть тела на обе ноги, не выпячивая живот, несколько отведя плечи назад.)

Во время ходьбы нужно выработать привычку держать голову прямо, сохранять правильную осанку, не шаркать ногами. Смотреть при ходьбе нужно вперед, а не вниз.

### **Для того чтобы выработать правильную осанку, полезно выполнять следующие упражнения:**

#### ***1. Прямая стойка***

Поставить ребенка у стены без плинтуса так, чтобы он касался стены пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Это – правильное положение туловища, и его хорошо должен запомнить ребенок. После принятия правильной стойки ребенок отходит от стены и воспроизводит положение без упора от стены. (Повторять упражнение ежедневно по несколько раз, пока правильная стойка не будет усвоена прочно.)

#### ***2. Ходьба с мешочком на голове (вес мешочка 250г).***

Положить мешочек на голову и ходить по комнате, держа прямо голову и туловище (Чтобы не ронять мешочек, лежащий на голове, в течение 3-5 минут.)

#### ***3. Ходьба с палкой за спиной. (палка около 70 см.)***

Ребенок берет палку за концы перед туловищем хватом сверху. Поднимая руки вверх, но не перехватывая их, переносит палку за спину и прижимает ею лопатки. Походить в таком положении 3-5 минут. Голову не опускать.

#### ***4. Проверка осанки перед зеркалом.***

- Поставить ребенка лицом к зеркалу, показать ему правильное положение плеч, головы, ног. Если ребенок стоит неправильно (опустив голову или подняв одно плечо выше другого и т.п.), нужно поправить его и предложить запомнить правильное положение.
- Поставить ребенка боком к зеркалу, объяснить и показать, как должно выглядеть тело в боковом положении (голова поднята, плечи разведены, живот подобран.)