

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Примерный комплекс упражнений для исправления осанки и профилактики её нарушений у детей 5-7 летнего возраста.



Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотре телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги на достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5-2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (15-17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

### Упражнения в ходьбе по кругу



Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).

Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребёнка.

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.

Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

**"Вырастаем большими"** Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

**"Мишка косолапый"**. Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идёт, шишки собирает, песенки поёт. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!"

Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети сами произносили стихи.

Ходьба с ускорением и переходом в бег.

Ходьба с последующим замедлением.

Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага.

Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

### Упражнения в положении "стоя"

**"Воробушек"**. Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.

Отводя локти назад, сближать лопатки.

**"Лягушонок"**. Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).

В положении "кисти к плечам", локти должны быть прижаты к бокам.

**"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"**. Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).

Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

**"Резинка"**. Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И.П., произнеся звук "ш-ш-ш" - выдох.

При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.

**"Вместе ножки - покажи ладошки"**. Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).  
Держать спину ровно и не выпячивать живот.

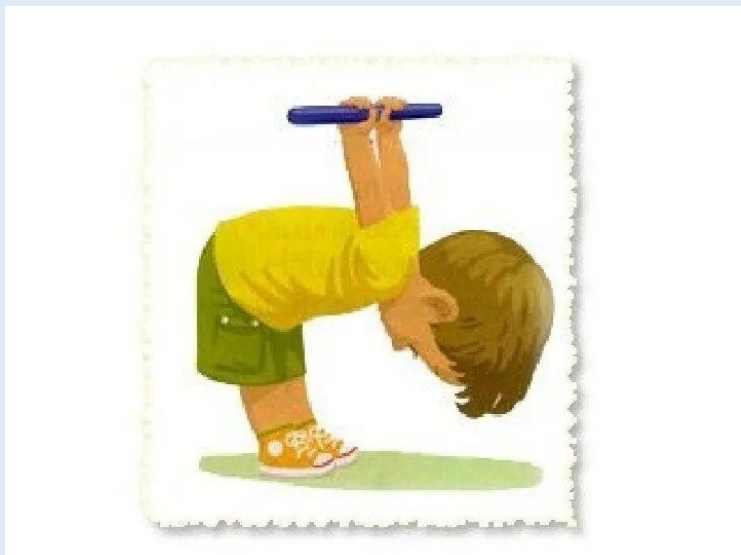
**"Потягивание"**. Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И.П., расслабив руки (4-6 раз).

Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

### 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 секунд 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, приведёнными к плечам (5-8 раз).

Голова приподнята.

**"Рыбка"**. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 секунд (3-4 раза).

Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

**Будьте здоровы!!!**

Инструктор по ФК Дмитриева М.А.