

Мероприятия по профилактике нарушений осанки обучающихся

Правильная осанка – это симметричное положение частей тела относительно позвоночника. Осанка является индикатором здоровья ребенка. Правильная осанка не бывает врожденной. Ее формирование происходит в течение всего периода роста и развития организма.

Наиболее ответственный период для формирования осанки
от 4 до 10 лет

Что нужно делать при формировании правильной осанки у ребенка:

- Укреплять мышечный корсет (мышцы, окружающие позвоночник) специальными комплексами физических упражнений).
- Развивать силу мышц спины, живота и бедер, неравномерное развитие которых изменяет тягу, определяющую вертикальное положение позвоночника.
- Формировать рефлекс правильной позы посредством упражнений в равновесии с удержанием и перемещением тела на уменьшенной площади опоры (ходьба по бордюрам, стойка на одной ноге, перешагивания через возвышение, стойка на возвышении и др.).
- Подбирать ребенку мебель по росту.
- Покупать удобную, не стесняющую движений одежду и обувь.

Основой профилактики нарушений осанки является общая тренировка организма. В задачи игр упражнений входят укрепление опорно – двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно – сосудистой системы. В процессе игр и упражнений надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Большое значение для профилактики нарушений осанки имеют упражнения и игры в равновесии, упражнения с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи). Закреплению навыка правильной осанки способствуют упражнения у стенки, лежа на полу, сидя, когда взрослый фиксирует внимание детей на правильное положение тела.

Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки:

- Встаем на ноги и удерживаем их шире плеч. Руки кладем на пояс. При вдохе разводим локти до тех пор, пока лопатки не сомкнутся. При выдохе приходим в исходную точку. Упражнение повторяем пять раз.
- Выполняем вращательные движения руками. Для этого их располагаем по сторонам, после чего вращаем назад и вперед. Дышать при выполнении одного из элементов зарядки можно свободно.
- Расположите ноги как можно шире, кисти рук прижмите плотно к плечам. При выдохе делаются наклоны вперед, на вдохе следует принять начальное положение. Помните, что при выполнении упражнения спину держим ровно. Подобных наклонов нужно выполнить не меньше семи.
- Далее осторожно соединяем руки за спиной. В этой позиции выполняем наклоны. Назад – вперед, вправо – влево. И так шесть раз.
- Ложимся на живот. На вдохе медленно поднимает тело, при выдохе – его опускаем. Сделайте четыре подхода.
- Поставьте руки на пояс, и прыгните вверх. Прыжки надо чередовать с ходьбой по комнате.
- Напоследок, выполните упражнение, стоя, разведя руки. На выдохе руки разводятся, на вдохе – сводятся.

«Качалочка»

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Самолет»

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

«Потягивание»

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить:

Ах, ладошки, вы, ладошки!

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки.

Это точно! Без прикрас!

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох

«Кошечка»

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять.

«Уголок»

И.п.: лежа на спине, вытянуть сомкнутые ноги. Приподнять ноги и голову одновременно и удерживать 1—2 сек., спина прижата к ковру.

(Второй вариант: спина отрывается от пола и приподнимается вместе с головой.)

Комплекс «Буратино»

Представьте, что вы Буратино, висящий на стене. Карабас Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть и решил он немного размяться.

И.п. — о.с: у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (5—6 раз).

Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз).

Приподняться на носки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны — вернуться в и.п. (5—6 раз).

Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону (5—6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой (5—6 раз).

Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону (3—4 раза).

Комплекс «Ровная спина»

Ходьба с движением рук, на носках.

- И.п. — о.с. Медленное поднимание рук вверх — вдох, опускание — выдох.

- И.п. — о.с: руки на поясе. Сгибать ногу в колене, подтягивать к животу, вернуться в и.п. Затем то же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

- И.п. — о.с: руки перед грудью. Разведение рук в стороны (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.

- И.п.: лежа на спине. Руки вдоль тела, движения ногами «Велосипед» 1—2 мин.

- И.п.: лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела (вдох); расслабиться (выдох). Повторить 3—4 раза.
- И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги тянутся влево (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза.
- И.п.: стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.
- И.п. — о.с: руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны. Повторить 4—5 раз.
- И.п. — о.с: руки в стороны, на голове мешочек с песком.
- Ходьба на носках.
- Стоя в кругу, взяться за руки («Воротики»). Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носки (вдох), возвращение в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.
- Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной. Повторить 3—4 раза.

Регулярное выполнение вышеуказанных упражнений поможет укрепить спину Вашего ребёнка, улучшить осанку и сформировать здоровые привычки!