

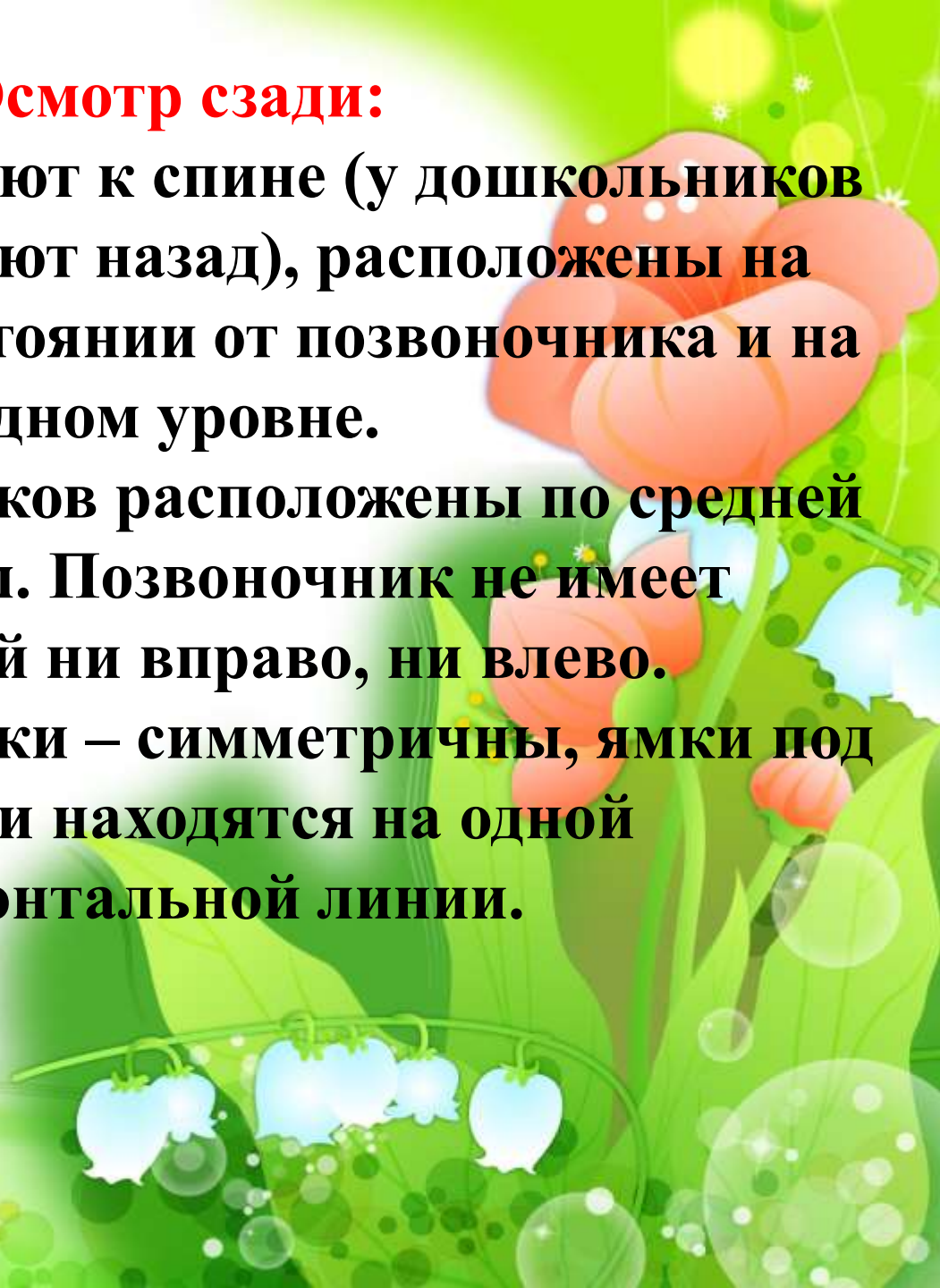
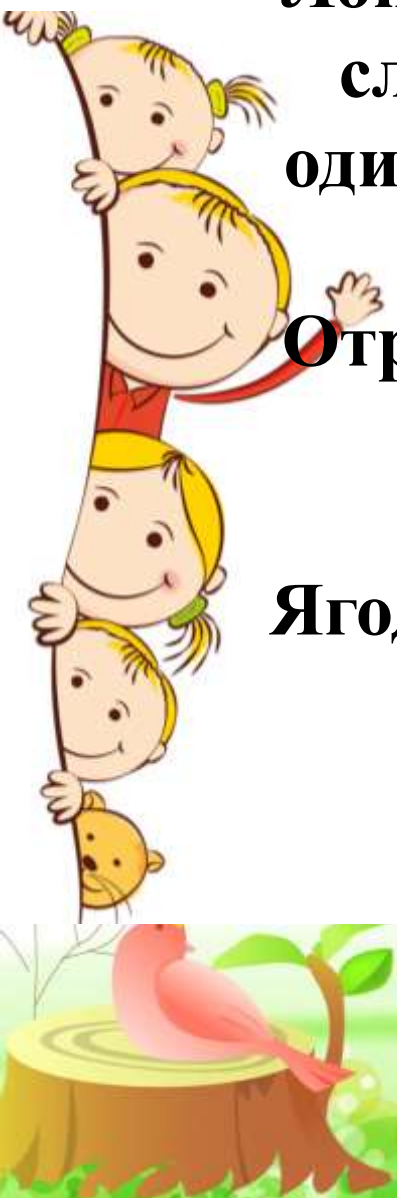
**Формирование  
правильной осанки  
дошкольников  
посредством игр и  
упражнений.**

## **Осмотр сзади:**

**Лопатки прилегают к спине (у дошкольников слегка выступают назад), расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника и на одном уровне.**

**Отростки позвонков расположены по средней линии спины. Позвоночник не имеет отклонений ни вправо, ни влево.**

**Ягодичные складки – симметричны, ямки под коленками находятся на одной горизонтальной линии.**



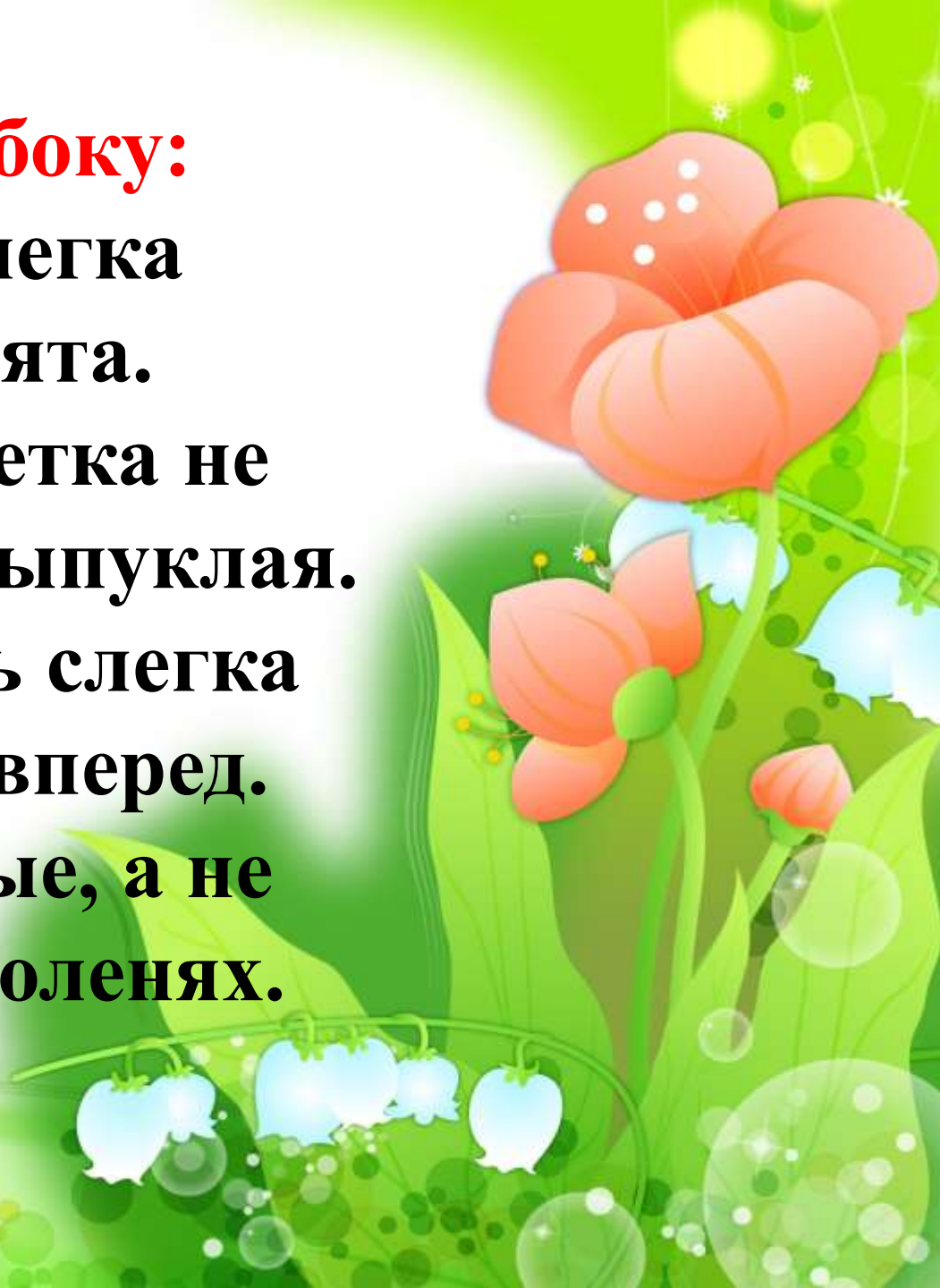
**Осмотр сбоку:**

**Голова слегка  
приподнята.**

**Грудная клетка не  
впалая и не выпуклая.**

**Живот лишь слегка  
выступает вперед.**

**Ноги прямые, а не  
согнуты в коленях.**



**Осмотр спереди:**  
**Ребра симметричны.**  
**Плечи не выступают**  
**вперед, находятся на**  
**одной линии.**



## **7 «ТАЙНЫХ» СИМПТОМОВ**

- 1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.**
- 2. Не любит подвижные игры.**
- 3. Жалуется, что у него болит голова или шея.**
- 4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.**
- 5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.**
- 6. Не может длительно находиться в одном положении.**
- 7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.**



**При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью.**

**Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низкое, что голени выше уровня тазобедренных суставов. Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиваться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины.**



**спины.**



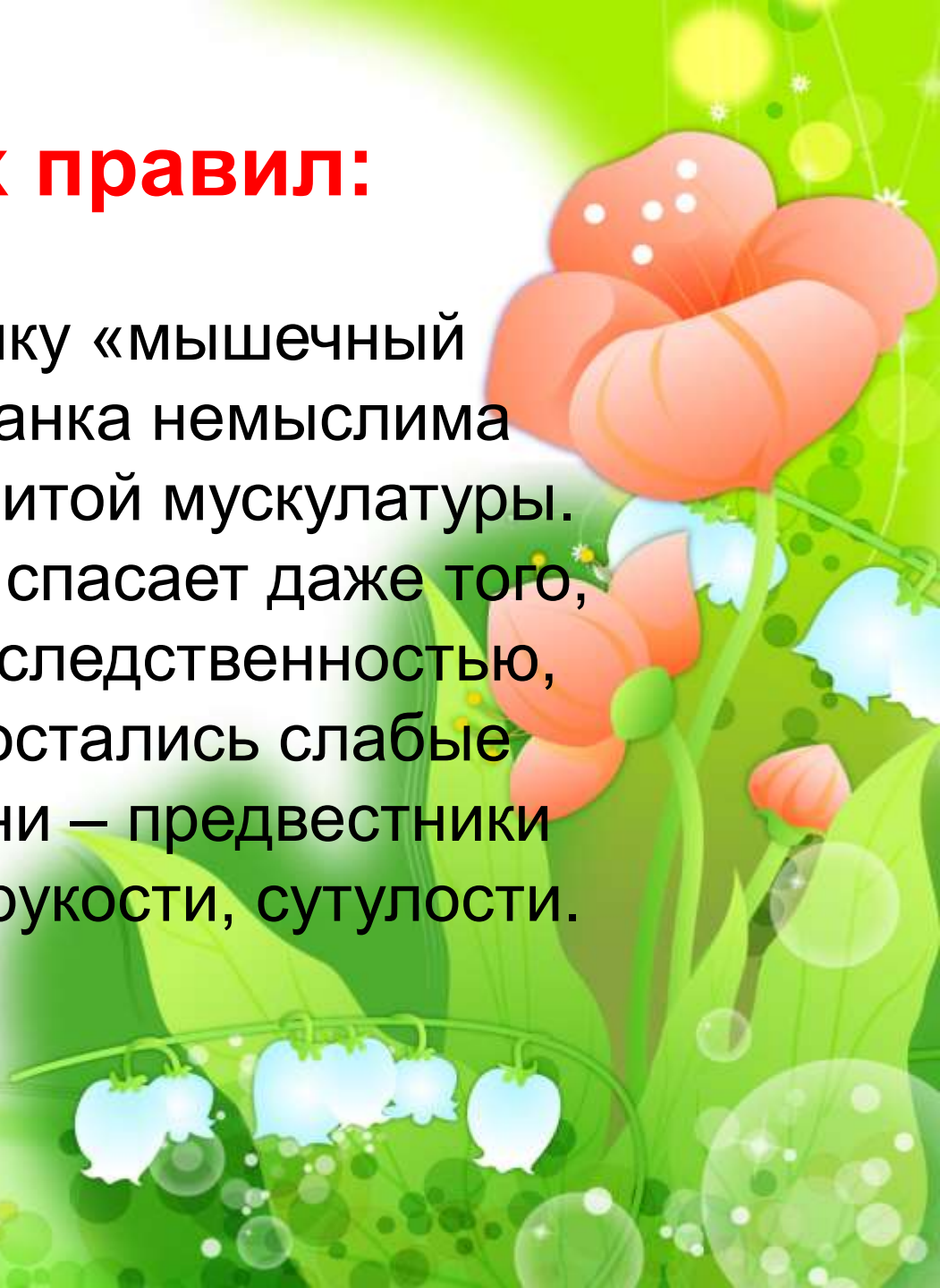
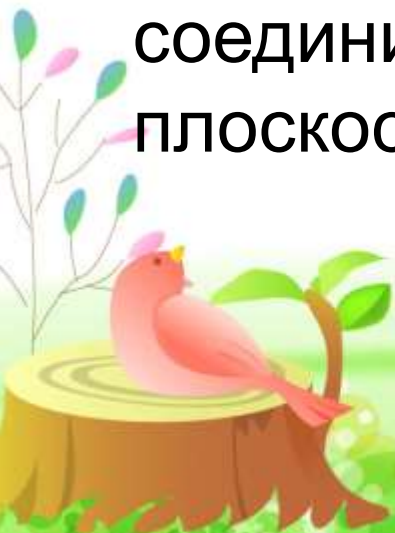
## Что значит для дошкольника стоять?

Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать с ноги на ногу, пытается прислониться к чему-нибудь.

**Помните!** Наказывая ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

## 5 простых правил:

1. Наращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасает даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости.

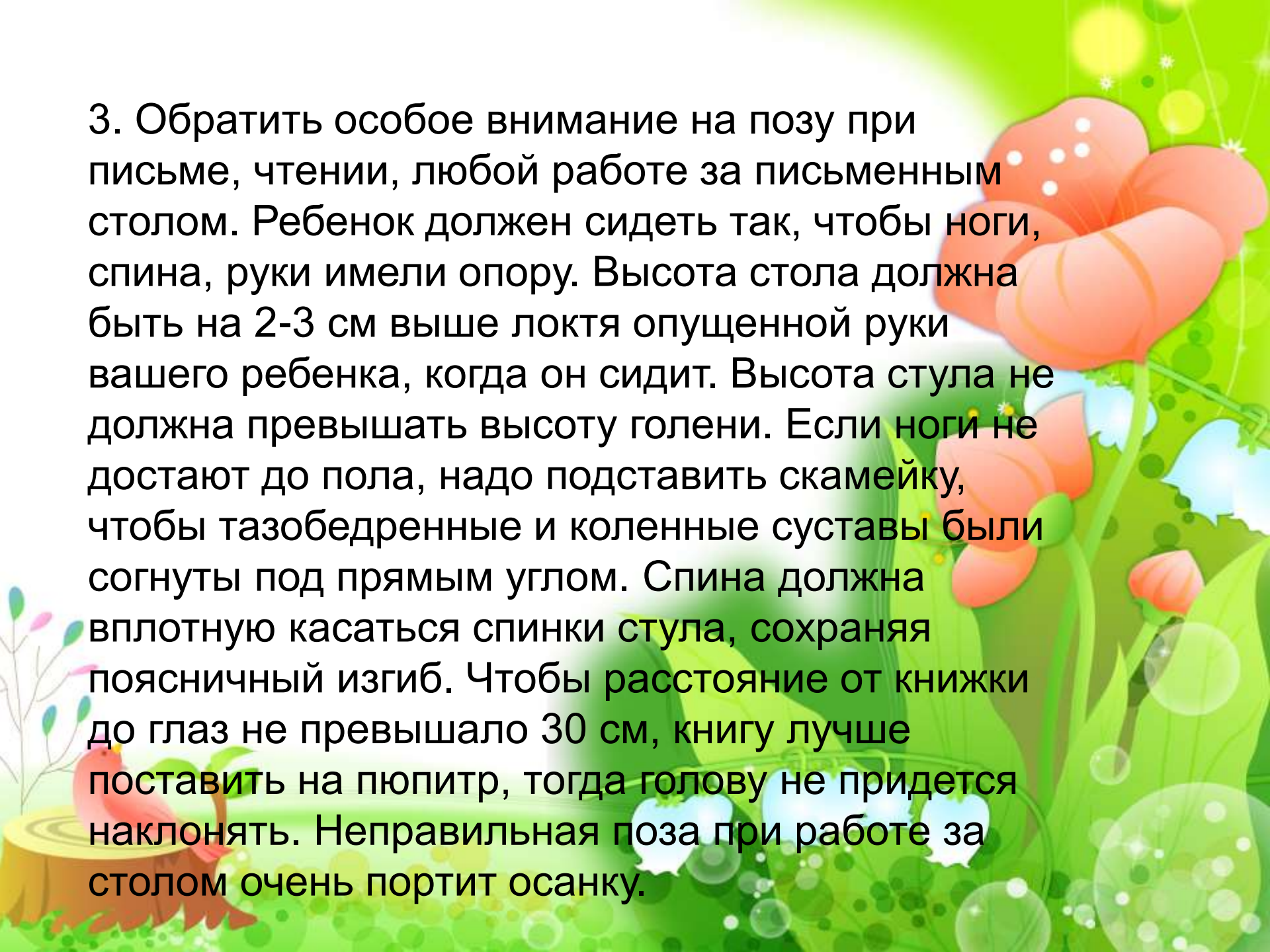




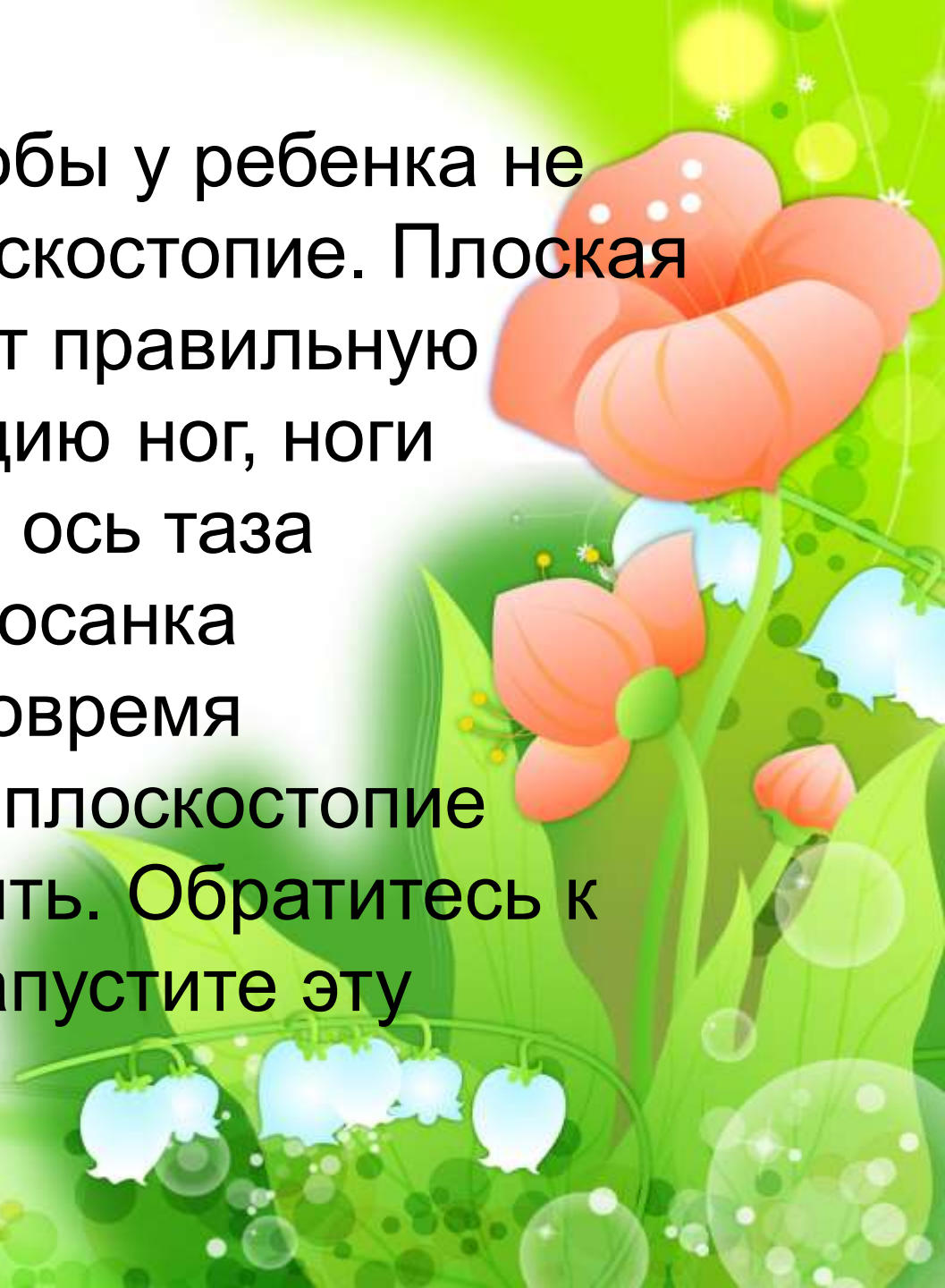
2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.



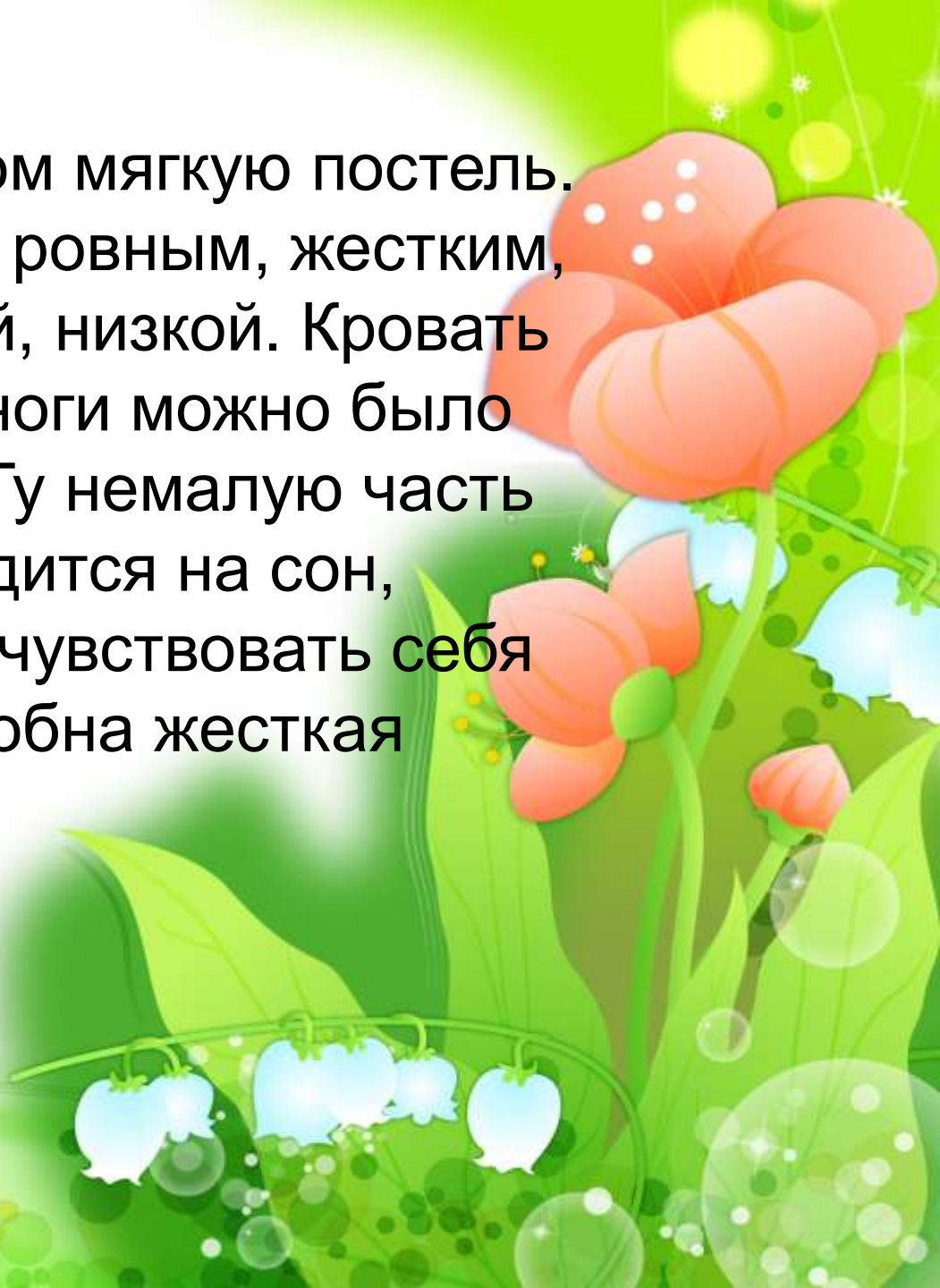
3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего ребенка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку.



4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.



5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.



**Особое значение для формирования правильной осанки имеют упражнения, которые выпрямляют позвоночник, расширяют грудную клетку, сближают лопатки и укрепляют мускулатуру спины и живота .**





**Сделаю  
окошечко,  
Посмотрю  
немножечко**





Подъёмный кран  
изображаю,  
груз тяжёлый  
поднимаю.

По одной и вместе  
ноги поднимаю.

Я хочу быть сильным –  
Мышцы напрягаю.





Спинка гибкая у нас,  
Как у кошечки как раз!



« Мяу!» – спинку мы  
прогнём,  
« Фрр!» – сердиться мы  
начнём.





**Мышцы укрепили,  
Держим спину прямо!  
За красивую осанку  
Нас похвалит мама!**





Упражнения руками  
делать мы умеем.  
Чтобы мышцы  
укрепить – сил не  
пожалеем.

Тренирую  
мышцы я –  
это  
«лодочка»  
моя.





Как проверить нам осанку?  
Ну-ка, вспомните, ребятки.  
Стоят ровно пяточки,  
Плечики, лопаточки.  
Мы проверимся немножко,  
Ну-ка, где у нас ладошка?  
Поясницу мы проверим  
И ладошкой измерим.





Спасибо



за

внимание!