

«Игровые упражнения для профилактики нарушения осанки у детей дошкольного возраста»

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки?

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. Девизом лечебной физкультуры стал афоризм Тиссо: «Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение»

При диагностированном врачом нарушении осанки для ее коррекции рекомендуется выполнять следующий комплекс упражнений:

1. Встать к стене, прижавшись к ней всей поверхностью спины. Верхние конечности поднять до уровня плеч и начать медленно скользить ими по стене вниз и снова до линии плеч. Мышцы рук и пресса должны быть напряжены. Лопатки, поясницу и ягодицы отрывать от стены нельзя. Этот элемент очень эффективен для избавления от сколиоза и коррекции осанки. Выполнить надо 10 повторений по 3 подхода.
2. Исходная позиция та же. Ладони расположить на талии, касаясь локтями стены. Ягодицы и лопатки также необходимо прижать к стене. Начать медленно приседать вдоль стены максимально низко, а затем не спеша подняться и занять исходную позицию. Контролировать правильность выполнения можно при помощи зеркала, наблюдая за положением спины. Для начала можно сделать 5 приседаний, но постепенно их количество нужно увеличивать.
3. Следующее упражнение также удобно выполнять, наблюдая за положением тела в зеркале. Нужно встать у стены, прижаться к ней затылком, лопатками и ягодицами, а затем, зафиксировав полученное положение тела, отойти от стены, контролируя правильность осанки при помощи зеркала. Повторить тренировочный элемент надо минимум 3 раза.
4. Встать на четвереньки, голову опустить, затем прогнуться в пояснице и одновременно поднять голову, и сразу же выгнуть спину дугой. Повторить до 20 раз.

Занятия фитнесом для исправления осанки в идеале должны включать планку и отжимания, которые также благоприятно влияют на здоровье спины. Но детям их выполнять может быть сложно. Поэтому можно предложить ребенку отжиматься с колен, а планку держать минимальное время.

Другие тренировочные элементы для профилактики сколиоза у маленьких детей

У детей до 4 лет сколиоз встречается редко, но уже в этом возрасте нужно проводить профилактику в игровой форме. Для этого подойдут такие игровые тренировочные приемы:

- пролазить под невысоким столом, стулом или натянутой веревкой;

- ходить по размещенной на полу палке или веревке, удерживая равновесие;
- выполнять упражнение «Дровосек»: наклониться, и руками будто бы рубить дрова.

Такие игры нужно проводить ежедневно, тогда с большой вероятностью проблем с осанкой в будущем можно будет избежать

В нашем детском саду созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения.

Физические упражнения и игры — ведущее средство устранения нарушений осанки.

Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки. Упражнения должны соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям детей и постепенно усложняться с возрастом.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки:

«Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

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.

«Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатiku. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Самолет»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

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.

«Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять? А для этого
нам дружно
Сделать позу эту нужно.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться, за соседа не
держаться

«Потягивание»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно мышечного аппарата ног и рук.

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.

«Карусель»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорнодвигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

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! Это нужно для осанки, это точно!
За спиною спрячем вас!

Без прикрас!»

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

«Покачай малышку»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

«Танец медвежат»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п.: о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

«Птица»

Цели: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

«Паровозик»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочномышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес.

Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)