

«В школе и дома расту здоровым»

Памятка для педагогов и родителей по профилактике и коррекции нарушения осанки

Своевременное воздействие на формирующуюся осанку в период дошкольного и младшего школьного возраста очень важно. Чем раньше приступить к профилактике и коррекции различных видов нарушения, тем больше вероятность того, что в последующем у ребенка не возникнет проблем с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах.

Исправление нарушений осанки - процесс длительный. Поэтому занятия должны проводиться систематически, не реже 3-х раз в неделю, и обязательно подкрепляться выполнением физических упражнений в домашних условиях. Необходимо использовать эти упражнения в комплексах утренней гимнастики, физкультурных занятиях, физкультурных минутках и т.д..

Следует помнить: лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса!

Упражнения на ощущение правильной осанки.

1. Демонстрация положения «правильная осанка».
2. И.п. - спиной к стене, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы, пятки и ладони прямых рук касались стены. Сохранять такое положение от 30 секунд с последующим увеличением времени.
3. И.п.- то же. Запомнить положение тела, отойти от стены, сохраняя принятое положение, вернуться в И.п.
4. И.п. – то же. Присесть и встать, сохраняя то же положение головы, лопаток, таза, ладоней.
5. И.п. - то же. Сделать шаг вперед, повернуться на 360 градусов, вернуться в И.п.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют упражнения с обручами, палками, мешочками с песком на голове.

Упражнение на укрепление мышц, формирование мышечного корсета.

- 1.И.п.: лежа на спине - «велосипед», «уголок», «ножницы», поднимание туловища.
2. И.п.: лежа на животе - «плавание в стиле «Брасс», «самолет», «лодочка», «морская звезда» и др.
3. Одноимённые и разноимённые поднимания рук и ног с фиксацией положения на несколько счётов или выполнение на каждый счёт.

Упражнения можно выполнять с предметами: мяч, гимнастическая палка, фитболы, скакалки. Рекомендуется использовать различные И.п.: стоя, в седе, в упорах лежа на спине, на животе, на боку.

Физические упражнения, выполненные под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают положительный эффект.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Морская звезда»

Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Самолет»

Цель: 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 4 раза.

«Плавание на байдарках»

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

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 4 раза.

«Кошечка»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

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. Повторить 4 раза.

«Уголок»

Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

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

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

«Ходим в шляпах»

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз - «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

«Черепахи»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

Игра-упражнение «Жучок на спине»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении.

Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

«Не расплескай воду»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п. - о.с: ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома. Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу. Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки.

Комплекс «Веселый гномик»

Цель: коррекция сутулости.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал?

1. И.п. - о.с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4 раза.

2. И.п. - о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замке» руки, прогнуться. Фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4 раза.

3. И.п. - о.с: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе.

Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4 раза.

4. И.п.: стойка на коленях, руки внизу.

Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4 раза.

5. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе.

Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4 раза.

6. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены «в замок», приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

7. И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на поясе.

Медленно поднимая голову вверх, прогнуться, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить 4 раза в медленном темпе.

Будьте здоровы и помните - лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса!

Материал подготовила педагог дополнительного образования Шумакова С.И.