|  |
| --- |
| **ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ** |

|  |
| --- |
|  По словам врачей - ортопедов правильную осанку детям нужно формировать. Привычная прямая осанка позволяет ребенку ощущать себя уверенно. При прямой осанке грудная клетка расширяется, легкие и сердце развиваются лучше, меньше перегружаются некоторые группы мышц, страдающие при сутулости. В сутулом положении ребенок быстро устает, и его тело принимает удобное для себя положение – искривленное. А это ведет к нарушениям в развитии суставов и связок позвоночника. Как следствие – ранние остеохондрозы, сколиозы и боли в спине.Сами по себе дефекты осанки начинают формироваться у ребенка сразу после рождения, и к двум-трем годам становятся заметны.  Осанка зависит от того, насколько ребенок подвижен. К годам четырем дети начинают подолгу сидеть за сборкой конструктора или компьютером. И длительное сохранение согнутого положения негативно влияет на осанку ребенка. К появлению неправильной осанки иногда ведут дефекты зрения. Наклоняя голову над картинкой, подолгу её рассматривая, ребенок обычно сутулится, и это может войти в привычку. Напоминать о том, что нужно сидеть и стоять прямо, и не горбиться бесполезно. Слабые мышцы и связки позвоночника просто не могут долго держать его в прямом положении. Чтобы иметь хорошую осанку, нужно выполнять специальные упражнения (упр. для детей средней, старшей и подготовительной группы): **Тянись повыше.** И.п..: стоя.1 – поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться как можно выше, удержать равновесие, 2– и.п. Повторить 10 раз. **Плечи танцуют.** И.п.: стоя. 1- поднять плечи вверх, 2- опустить плечи вниз. Повторить 10 раз. **Наклонись пониже.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – наклониться вперед, прямые руки отвести назад как можно дальше, колени не сгибать, 2- и.п. Повторить 8 раз. **Рыбка.** И.п.: лежа на животе. 1- поднять руки и ноги вверх, прогнуться, 2- и.п. Повторить 8 раз. **Посмотри на носки.** И.п.: лежа на спине, руки в стороны. 1- поднять голову и плечи, стараясь посмотреть на носки ног, 2- и.п. Повторить 8 раз.  |

**Источник:**

Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст. – М.: Изд-в института психотерапии, 2003. – 100 с. ( стр.10 -11)