

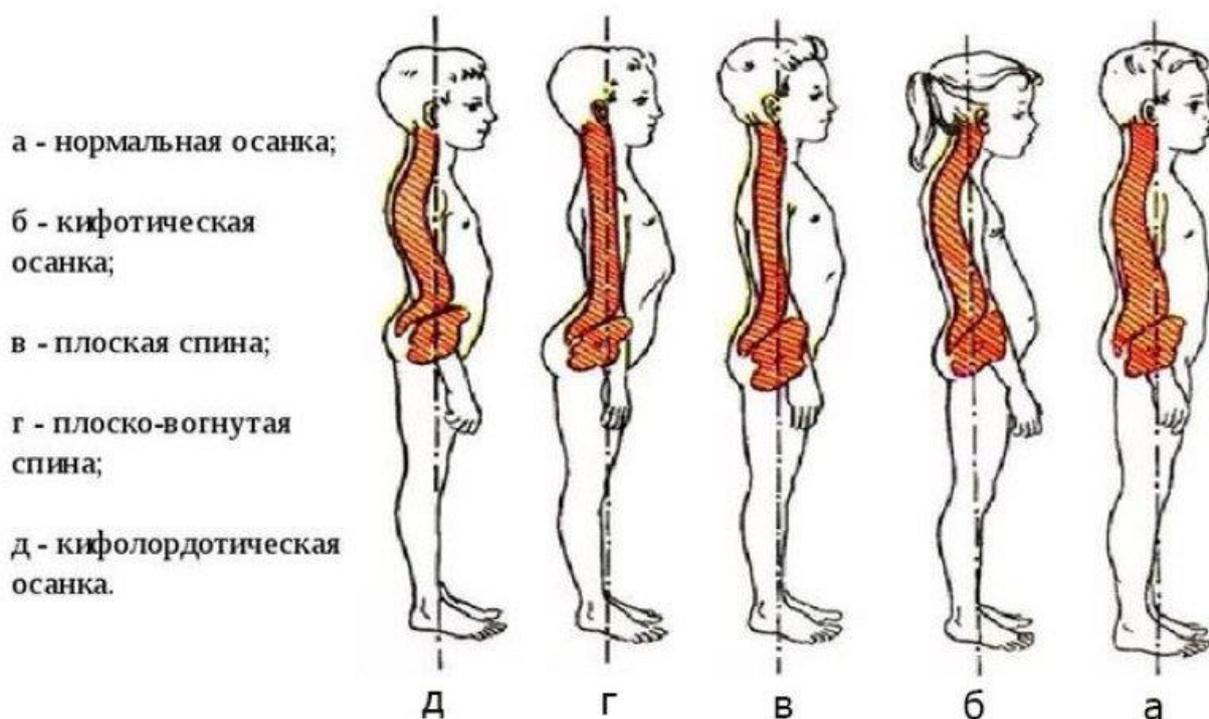
Консультация для родителей «Как исправить осанку ребенка»

Подготовила
Никитина Вера Александровна,
инструктор
по физической культуре



г. Самара, 2023

НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У РЕБЕНКА



О правильной и красивой осанке следует заботиться с детства. Осанка ребёнка во многом зависит от правильных действий его родителей. Нужно понимать, что правильная осанка — это не только красота, но и в первую очередь здоровье ребёнка, правильное функционирование всех жизненно важных органов. Поэтому к этому вопросу нужно подходить со всей серьёзностью и стараться всеми силами не допустить искривление позвоночника у ребёнка.

Если же искривление осанки все же произошло, то нужно срочно позаботиться о выпрямлении спинки малыша.

Как исправить осанку ребенка?

Помочь может специальная гимнастика. Для выполнения упражнений вам понадобится гимнастическая палка и коврик.

Проверка осанки у стены

1. *Затылок, лопатки, ягодицы, икры ног, пятки – близко прижать к стене. Расставить руки в стороны и присесть, не отрывая перечисленных частей тела, 3 раза.*
2. *Ходьба обычная.*
3. *Ходьба с высоко поднятыми коленями. Руки на уровне плеч.*
4. *Ходьба на носках. Руки к плечам.*
5. *Ходьба на наружной поверхности стоп. Руки назад в замок, лопатки соединить, голову держать прямо.*
6. *Ходьба обычная.*
7. *Лёгкий бег.*
8. *Ходьба обычная замедленная.*

Упражнения в положении стоя

1. *Руки с палкой опущены, ноги вместе. Палку вверх, подтянуться на носках – вдох, опустить – выдох.*
2. *Руки с палкой опущены, ноги на ширине плеч. Палку к груди, полунаклон вперед с прямой спиной. Голову держать прямо. 10 раз*
3. *Руки с палкой опущены, ноги вместе. Ногу в сторону на носок – вдох, опустить палку, ногу приставить – выдох. 10 раз*
4. *Руки с палкой опущены, ноги вместе. Палку к груди, ногу вперед – вдох, опустить палку, ногу приставить – выдох. 10 раз*
5. *Руки на пояс, ноги вместе. Поочередно поднимать колени к животу. Угол прямой.*
6. *Приседания с прямой спиной, палка в руках за спиной на лопатках.*

Упражнения лёжа на спине

Исходное положение: лёжа на спине, одна рука на груди, другая на животе, ноги вместе.

1. *Руки на уровне плеч, ноги согнуты в коленях. Колени к животу, кисти рук в кулак к плечам с напряжением. 7 раз*
2. *Руки на уровне плеч, ноги прямые (при сутулости ноги согнуты в коленях). Поднять голову, не отрывая плеч от пола, и посмотреть на ноги, носки ног подтянуть на себя. 10 раз*

3. *Диафрагмальное дыхание. Руки на животе, глубокий вдох через нос и длинный выдох. 3 раза*
4. *Руки с палкой на бёдрах, ноги вместе (согнуты в коленях при сутулости) прямые. Палку вверх, правую ногу поднять невысоко, носок оттянуть, вернуть в исходное положение. Прodelать то же самое с левой ногой. 10 раз*
5. *Руки в замок за голову, ноги согнуть в коленях. Имитация ногами езды на велосипеде.*
6. *Руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить руки через стороны вниз – выдох. 6 раз*
7. *Руки вверх на полу, ноги прямые (при сутулости ноги согнуты в коленях). Поднять руку и прямую ногу, коснуться рукой колена (перекрёст), задержать и вернуться в исходное положение. То же сделать с другой рукой и ногой. 10 раз*
8. *Руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. На счёт «раз» — колени к животу, на «два» — ноги вытянуть вверх, на «три» — прижать к животу, на «четыре» — вернуть в исходное положение.*
9. *Диафрагмальное дыхание. Руки на животе, глубокий вдох через нос и длинный выдох. 3 раза*

Упражнения лёжа на животе

Исходное положение: подбородок лежит на кистях рук, ноги вместе.

1. *Бокс – 4 раза.*
2. *Плавание – 12 раз. С силой выбрасывать руки вперёд, развести в сторону. Вернуться в исходное положение.*
3. *Руки с палкой вытянуть перед собой, с силой потянуть палку к груди, голову держать прямо. 10 раз*
4. *Палка на лопатках, прогнуться и покатать палку по спине 5-7 раз.*
5. *Вытянуть руки перед собой, задержать и вернуть к подбородку. 10 раз*

6. *«Уточка». Пальцы рук сжать в кулаки, согнуть руки в локтях, прижать к бокам, соединить в лопатках, голову держать прямо. Выполнять 3 раза по 1 минуте.*

7. *«Самолётик» Вытянуть вперёд прямые руки, голову держать прямо, поднять невысоко прямые ноги – держаться на мышцах живота, счёт до 20. Повторить 3 раза.*

8. *Руки на уровне плеч на ладошках. Встать на четвереньки, грудью коснуться колен, голову держать прямо. Вернуться в положение лёжа. 10 раз*

Упражнения в положении лёжа на спине

1. *Исходное положение: ноги прямые, руки вверх, лежат на полу. Из этого положения сесть, спину выпрямить, руки наверху, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение. 10 раз*

2. *«Звёздочка» руки вдоль туловища, ноги согнуты. Развести руки и ноги в сторону, задержать в воздухе. Вернуться в исходное положение. 10 раз*

Проверка осанки у стены

1. *Затылок, лопатки, ягодицы, икры ног, пятки – близко прижать к стене. Расставить руки в стороны и присесть, не отрывая перечисленных частей тела, 3 раза.*

2. *Ходьба обычная.*

3. *Ходьба с сочетанием подъёма рук вверх – вдох, опустить руки – выдох.*

4. *Лёгкий бег.*

5. *Ходьба обычная замедленная.*

Эти упражнения волшебным образом исправляют осанку ребёнка. Выполнять упражнения нужно ежедневно. Сначала выполнение упражнений будет занимать 30-40 минут. После того, как ребёнок запомнит их, вся гимнастика будет занимать 15-20 минут. **Эффект будет заметен через полтора-два месяца.**

Эти замечательные упражнения можно делать и для профилактики искривления осанки. Ребёнок получит огромную пользу для своего здоровья и

укрепит мышцы спины. И еще несколько несложных рекомендаций и советов, благодаря которым ваш ребенок сможет сохранить правильную осанку.

Для профилактики искривлений позвоночника необходимо:

1. Обеспечить ребенку рациональное питание и режим дня.
2. Уделять время прогулкам и подвижным играм.
3. Следить за правильной посадкой за письменным столом.
4. При необходимости приобрести ортопедический матрас.
5. Постоянно следить за положением тела ребенка, напоминать ему о необходимости выпрямиться.
6. Делать физкультминутки через каждые 20-30 минут, если ребёнок находится в сидячем положении.
7. Не позволять ребёнку поднимать тяжести. Если ваш ребенок уже школьник, то контролируйте вес его портфеля. Порой дети кладут много лишнего, от чего вес портфеля недопустимо увеличивается.
8. Обеспечьте своему ребенку как можно более активный образ жизни. Это может быть посещение спортивной секции или же сезонное катание на лыжах, коньках, роликах, велосипеде и т.д.