

## **«ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»**

В дошкольном возрасте у ребенка только формируется осанка, и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Развитие костно-мышечной системы дошкольников еще не завершено, скелет во многом состоит из хрящевой ткани. Родителям необходимо следить за ростом своего ребенка, за изменением его позвоночника и осанки в целом.

Правильная осанка – ключ к здоровью ребенка. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла.

Для успешной борьбы с нарушениями осанки подходят специальные упражнения, причем упражнения следует проводить в положениях на спине, на животе, на четвереньках, разгружая позвоночник. Применять упражнения для увеличения подвижности позвоночника, использовать упражнения для развития равновесия.

### ***Профилактика нарушения осанки:***

- а) спать на низкой подушке и средней жёсткости матрасе;
- б) следить за осанкой во время занятий, обеда, просмотра телепередач;
- г) подбирать правильно мебель (в соответствии с ростом) и освещение;
- д) выполнять специальные упражнения для укрепления мышц спины.

### ***Комплекс упражнений для мышц спины***

1)«Полочка» - и. п. лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах под подбородком, ладони обращены к полу.

1 – приподнять голову с руками; 2-7 – удерживать; 8 – и.п.

2)«Лодочка» - и.п. лежа на животе, ноги вытянуты, пятки вместе, руки вверху в замке.

1 - приподнять руки, голову, ноги; 2-7 - удерживать; 8 - и.п.

3)«Звезда» - и.п. лежа на животе, ноги врозь, руки в стороны, ладони вниз.

1 - приподнять руки, ноги, голова; 2-7 - удерживать; 8- и.п.

4)«Тюлень» - и.п. лежа на животе, ноги вытянуты, пятки вместе, руки за спиной в замке.

1- приподнять голову, лопатки соединить; 2-7 - удержать; 8- и.п.

5)«Корзиночка» - и.п. лежа на животе, руками захватить голеностопы, колени слегка расставлены.

1-7 – потянуться вверх, прогибаясь в пояснице; 8- и.п.

6)«Горочка» » - и.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, ноги, согнуты в коленных суставах, стопы упираются в пол.

1 – приподнять таз, 2-7 – удержать, 8 – и.п.

7)«Кошечка» - и.п. стоя на коленях.

1-3 - выгнуть спину (горбик), подбородок к груди, 4 – и.п.; 5-7 – прогнуть спину (хвостик), голову вверх, 8 – и.п.

8)Ходьба по прямой линии с книгой на голове.

**Инструктор по ФК Бабич Н.В.**