

Консультация для родителей «Формируем правильную осанку»

В настоящее время численность детей дошкольного возраста с нарушением осанки в России резко стало увеличиваться. Главными и основными причинами этого является: снижение уровня двигательной активности детей, отсутствие желания заниматься спортом у родителей, ухудшение экологической обстановки в стране. Отсутствие регулярных движений, как правило, тормозит развитие детского организма, превращая его жизнь в сидячий образ. Актуальность этой проблемы можно будет увидеть в подростковом возрасте, когда родители требуют с ребенка двигаться быстрее, уметь реализовать свои действия, на что ребенок отвечает отказом, не потому что он не хочет, а потому что не знает, как это делать. В связи с этим одним из эффективных и распространенных способов развития детской личности является игра.

Эффективным средством для укрепления детского организма считаются подвижные игры, которые направлены на профилактику исправления неправильной осанки. Такие игры не только помогут формированию осанки, но и повысят интерес ребёнка к играм. Игры можно начинать проводить с детьми в раннем возрасте дома с родителями, что в будущем поможет ребёнку без проблем принимать данные действия в детском дошкольном учреждении, так же можно использовать игры во время прогулки с ребёнком. Самыми простыми упражнениями являются занятия с мячом. Игры помогают детям общаться друг с другом, помогать при возникновении проблемы и вызывают только положительные эмоции. Не стоит забывать, что игра это не только – радость и смех, главная же наша цель это профилактика осанки. В задачи подвижных игр входят:

- движения по укреплению опорно - двигательного аппарата;
- развитие мышц позвоночника;
- улучшение функций дыхания и сердечно – сосудистой системы.

В момент игры необходимо объяснять ребёнку о пользе игры, о том как правильно выполнять те или иные движения. Правильное выполнение указания о положении головы, туловища, положении рук и ног приведут вас к успеху. Никогда не делайте ребёнку грубых замечаний про его осанку, а лучше поиграйте с ним. Самым простым, но очень эффективным средством является игра в мяч. Вы сразу спросите, почему мяч? Все очень просто! Ведь когда вы будете играть с ребёнком между вами и ребёнком возникает тактильный эффект. А выбрав разнообразные по составу мячи, вы еще и применяете так называемый терапевтический метод. Ведь мяч во время броска или переката имеет свойство вибрации, что передается ребёнку, когда он берет мяч в руки. Начните играть с ребёнком в самые простые игры, чтобы ребёнок понимал, что вы от него хотите. Правил должно быть как можно меньше. Начинайте с простого: подбрасывайте мяч вверх, перекаты друг другу. Когда ваш ребёнок растёт, игры усложняются, а правила так же остаются понятными

и простыми для ребенка. Не забывайте объяснить ребенку для чего он играет, что игра – не только интересное занятие, но и полезное.

Как выбирать мяч.
Мяч должен быть удобен и не вызывать у малыша слез от ощущения собственной неловкости!

Прыгучесть. Прыгучими могут быть не только резиновые мячи, но и хорошо набитые шерстяные. Мяч «непрыгучий» может быть мячом «катучим». Например, стеклянные шарики именно своей «непрыгучестью» и хороши! Для домашних игр из прыгучих мячей подойдут лишь хорошо набитые шерстяные. На улице свойство прыгучести становится особенно важным – «непрыгучий» мяч кажется не живым.



Тяжесть/легкость. Для ребенка, только начавшего ходить, тяжелый футбольный мяч из-за своего веса и большого размера просто не может быть игрушкой. А вот старшим дошкольникам проявлять свою ловкость самыми разными мячами доставляет истинное удовольствие. Для малыша очень важно научиться соразмерять силу удара с тяжестью мяча. Это дает хороший опыт управления собой и предвидение результата уже в самом раннем возрасте. Понаблюдайте, как по-разному ваш малыш управляется с большим резиновым мячом и легким надувным.



Цвет. Несмотря на то, что дети обращают внимание на яркие цвета, не стоит пичкать малышей едкими, броскими анилиновыми красками. Цветовосприятие глаза лучше развивается на сочных, открытых цветах радуги, их вариантах и оттенках в пастельной гамме.

Качество поверхности. Качество поверхности очень важно для тактильного восприятия. Чем больше будет натуральных материалов, тем богаче станет опыт ребенка в действиях с ними, комплексом восприятия их свойств и пр. Хорошо рельефная вязаная поверхность, хлопковые ткани или сукно, стекло (если оно не бьется), резина, дерево, кость, плетение из бересты, лозы и т.д.

Окраска. Обратите внимание, не линяет ли мяч. Не облезает ли, не отколупывается с него краска? Это может быть опасно для ребенка.

Минимальный набор мячей. Малышам необходимы 1 небольшой резиновый мяч, 1 – 2 мягких мяча для игры дома и 1 прыгучий мяч для улицы.

Подвижные игры с мячами.

ПЕРЕДАЙ МЯЧ. Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч, произнося слова:

Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Кто бросать умеет? -Я.

На каждое слово дети передают мяч; у кого на «я» окажется в руках мяч, выходит на середину и говорит: «раз, два, три, беги!» После этих слов играющие разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит временно из игры. Когда водящий попадает мячом в 2-3 детей, все снова встают в круг, и игра повторяется.

Ловишки с мячом. Дети стоят по кругу. Ловишка- в центре круга. У его ног лежат 2 мяча. Ловишка проделывает ряд движений – подскоки, наклоны. Приседания, хлопки и т. д. Играющие повторяют за ним эти движения. По сигналу взрослого «Беги из круга!» дети разбегаются в разные стороны, а ловишка быстро берет мячи и бросает их в ноги убегающих. После слов взрослого «Раз два – три – в круг скорей беги!» дети снова встают в круг.

Мяч в воздухе. Все играющие, кроме одного, становятся в круг и свое место обозначают кружочком или камешком, палочкой. Один встает в центре круга, высоко над собой бросает мяч, называя имя того ребенка, кто должен ловить, и бежит на его место. Вызванный ребенок быстро бежит к центру круга и старается поймать мяч на лету. Если ему это удастся, он, в свою очередь, бросает мяч вверх и называет имя другого ребенка. Но если он не поймал мяча, то должен быстро поднять мяч с земли, крикнуть: «Стой!» - и запятнать одного из играющих, которые разбегаются в случае падения мяча. Тот, в кого попал мячом водящий, идет на середину бросать мяч, а водящий – на его место в кругу. Если водящий не попал, он снова идет в середину круга и бросает мяч вверх.

Уважаемые родители, пусть ваши дети будут здоровы!

Предупредить развитие неправильной осанки легче, чем потом трудиться над ее исправлением и бороться с недугами позвоночника. Чем раньше родители задумаются об этом – тем лучше.

Вот и пролетело лето... А это значит, что с приходом дождливой поры и началом учебного года наши детки все больше времени будут проводить в помещениях, где недостаточно места для веселой беготни и спортивных игр. Малыши занимаются, рисуют, лепят, как правило, сидя. А ведь долгое и тем

более неправильное сидение ребенка может привести к искривлению позвоночника. Чем же помочь нашим малышам?

Взрослым нужно следить, чтобы ребенок не горбился во время занятий и не сидел слишком долго (особенно это касается карапузов, которые не посещают детский сад). Например, после раскрашивания картинок лучше предложить крохе какое-нибудь подвижное занятие – помочь убрать посуду со стола или красиво расставить игрушки на полке.

Побеседуйте с ребенком о том, для чего нужно учиться сидеть и стоять не сутулясь. Расскажите, что еще в старину на Руси добрым молодцем называли такого мужчину, который был строен, подтянут, ходил с прямой спиной и гордо поднятой головой. Про таких говорили – статный человек или осанистый. Не изменилось отношение к людям с красивой осанкой и сегодня. Как правило, они уверены в себе и имеют хорошее здоровье. Обратите внимание малыша на осанку положительных сказочных персонажей (Иван Царевич, Василиса Прекрасная и т.д.), известных людей – спортсменов, артистов, танцоров...

В качестве антипримера можно вспомнить ту же Бабу Ягу, которая на всех книжных иллюстрациях изображается сгорбленной и заскорузлой.

Обратитесь к детскому анатомическому атласу и покажите малышу на картинках, как устроен человеческий скелет, что происходит с позвоночником при искривлении, какие внутренние органы будут зажаты, если сутулиться.

Не обойтись без гимнастики. Если вы с ребенком заранее побеседовали о необходимости укреплять позвоночник, кроха уже не будет считать зарядку бесполезным занятием. Но чтобы малыш в это время не заскучал, постарайтесь использовать простые игровые приемы.

Упражнений, которые помогают улучшить осанку, очень много. Заранее подготовьте коврик, мяч, ленту, гимнастическую палку и... приосаньтесь...

Прятки

1. Малыш стоит, выпрямив спинку, ноги соединены вместе, руки – в «замочке» за шеей.
1. Делаем полуприсед, округляем спинку и, опуская голову вниз и соединяя локоточки, немного наклоняемся вперед. Вот и спрятался кроха!
1. А теперь медленно выпрямляем ножки, локти разворачиваем в стороны, стараясь соединить лопатки, а голову поднимаем вверх.

Каталки-прилипалки

Стоя спиной к стене, малыш прижимает нижней частью спины мячик (средних размеров). Держа руки вдоль туловища, ребенок медленно приседает и опять встает. При этом он как будто прилип к мячику, катает его по стенке вверх-

вниз. Нужно выполнить это упражнение так, чтобы мячик ни разу не упал на пол.

Перекасти колбаску

Ребенок ложится на спину. Ножки прижаты друг к другу, руки вытянуты над головой, прижимают ушки. Малыш начинает перекатываться по коврику вправо, а потом влево. При этом он должен сохранить прямое положение тела.

Канатоходец

Ленту длиной 3-4 метра мама кладет на пол – это будет канат. А юный канатоходец должен встать на него, сомкнув за спиной руки «в замочек», и пройти, не потеряв равновесие. Спинку и голову малыш держит прямо, смотреть на ленточную дорожку можно только глазками.

Поглядим по сторонам

Сидя на коврике, ножки раздвинем пошире, а руки поднимем по сторонам. Спинку малыш должен выпрямить и, не сутулясь, поворачиваться то вправо, то влево. Ручки соединять не нужно, они должны поворачиваться вместе с телом.

Самолетик

Малыш стоит на носочках, спинку распрямил, руки вытянул в стороны, как крылья у самолетика. Начинает медленно вращаться в одну сторону, затем в обратную, старается сохранить равновесие. Это упражнение можно делать и с гимнастической палкой.