

## **Формирование правильной осанки и профилактика её нарушения.**

**Осанка** – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений в дошкольном возрасте являются физические и гимнастические упражнения с различными предметами.

Для формирования у ребенка правильной осанки, подобран ряд рекомендаций по соблюдению четкого распорядка дня и занятий детей в условиях семьи:

-У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать);

-Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом;

-Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

### ***Несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки:***

#### **«САМОЛЁТ»**

Руки в стороны и вот,  
Мы летим как самолет.

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

#### **«ОКОШКО»**

Сделаю окошечко  
И посмотрю немножечко.

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, руки сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6, вернуться в и.п.



пояс,

#### **«КРУЖОЧКИ»**

И.п. – лёжа на животе. Поднять  
руки к плечам. Круговые движения



голову и плечевой пояс,  
вперёд (4 раза) и назад

(4 раза), вернуться в и.п. Повторить

2-4 раза.

### ***Детям полезно:***

- носить ранец, либо рюкзак с жесткой спинкой;
- кататься на велосипеде с правильно отрегулированной высотой руля,
- ползать на четвереньках;
- заниматься плаванием;
- развивать координацию движений.

**Будьте здоровы!!!**