



Материал подготовила инструктор по физической культуре

Прокопенко Ирина Владимировна

Консультация для родителей на тему:

«Красивая осанка – залог здоровья»

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

С приходом холодной и долгой зимы наши детки большую часть времени проводят 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 ребёнку 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.

Обратитесь к детскому анатомическому атласу и покажите ребёнку 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, он уже не будет считать зарядку

бесполезным занятием. Но чтобы ребёнок в это время не заскучал, постарайтесь использовать простые игровые приемы. Упражнений, которые помогают улучшить осанку, очень много. Заранее подготовьте коврик, мяч, ленту, гимнастическую палку.

Игровые упражнения

1. «КАЧАЛОЧКА»



На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Для мышц спины, ног; гибкости.

2. «ЦАПЛЯ»



Когда цапля ночью спит
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать эту позу нужно.
Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. То же, на левой ноге.

Для мышц ног; координации

3. «КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ»

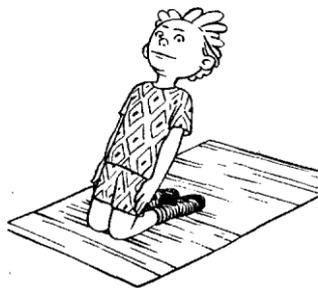


Дети, лягте на спину.

Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением руки ног сядьте в «угол». Наши ноги это морские коньки, а мы - всадники. Немного прокатались и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза.

Для мышц живота, ног; гибкости

4. «Стойкий оловянный Солдатик»



Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!
Для мышц спины, живота, ног.

5. «Ловкий чертёнок»



В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.
Для мышц ног; координации.

6. «Растяжка ног»



Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.
Для мышц спины, ног; гибкости.

7. «Ах, ладошки, вы, ладошки»

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:
.....Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас! Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно выдохните.
Упражнение для осанки.



8. «Карусель»



9. «Лодочка»



10. «Насос»



Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Как работает насос? Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели, будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», ноги выпрямили враз. На счет «Два» - скорей обратно. И так нужно многократно.

Для мышц ног, спины; гибкости.

11. «Маленький мостик»



Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, живота, ног; гибкости.

12. «Паровозик»



Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

Для мышц спины, ног, ягодиц.

13. «Колобок»



Что за странный колобок в окошке появился: постоял совсем чуток, взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

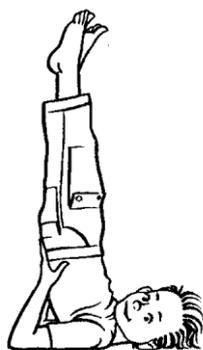
Для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

14. «Достань мяч»



Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3- 4 раза.
Для мышц спины, ног; гибкости.

15. «Ракета»



Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.
Для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

16. «Экскаватор»



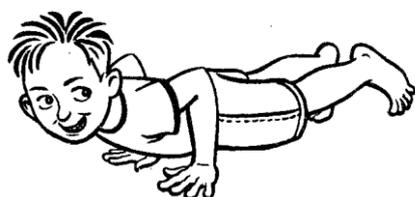
Давайте попробуем превратиться «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша земля высыпается в кузов машины, И так несколько раз.
Для мышц спины, живота, ног; гибкости.

17. «Гусеница»



Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом перестаньте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!
Для мышц рук, ног.

18. «Крокодил»



Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.
Для мышц рук, спины, ног.

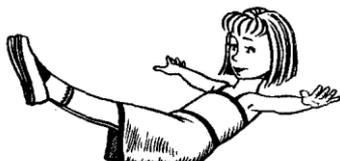
19. «Морская звезда»



Лежа на животе, поднимите руки и ноги в стороны. Вы – морская звезда! Покачайтесь на волнах.

Для мышц рук, ног, спины, гибкости.

20. «Самолёт»



Сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднимите ноги вверх, руки разведите в стороны - «полетели самолеты». Удерживать позу 5-10 сек., затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

Для мышц живота, бедер, рук.

21. «Потягивание»



Лежа на спине. Потяните левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытяните назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем - двумя ногами и руками вместе.

Растяжка мышц.

22. «Покачай малышку»



Сидя, поднимите к груди ноги, обнимите ее руками. Укачивайте малышку, касаясь лбом колена и стопы ноги.

Развивает гибкость суставов ног, даёт чувство радости гармонического движения ног.

23. «Таней медвежат»



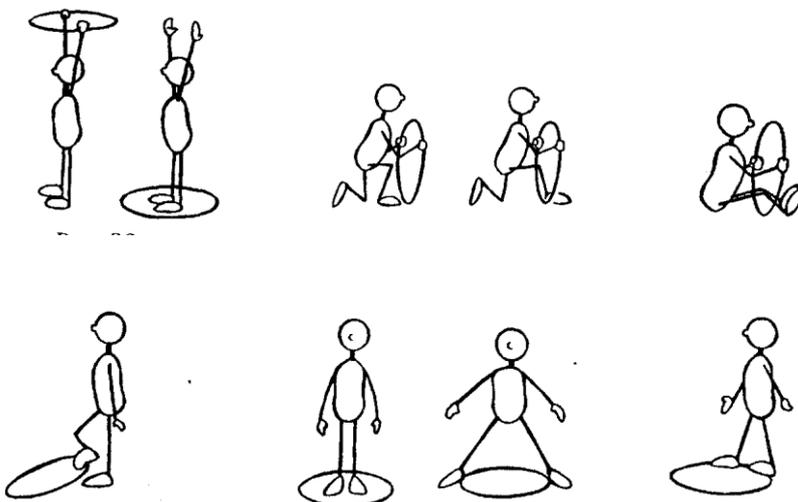
Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь!

Укрепляет мышцы ног.

Упражнения с обручем

(каждое упражнение выполняется по 4 раза)

- 1. И.п.** - стоя, обруч внизу в обеих руках. 1, 2, 3 - подняться на носочках, обруч вверх горизонтально; смотреть в него, с места не сходить; 4 - отпустить обруч вниз по телу, чтобы он упал на пол, руки поднять вверх.
- 2. И.п.** выпад левой ногой, обруч стоит на полу перед собой.
1 - продеть правую ногу в обруч, 2 - и.п. То же повторить левой ногой.
- 3. И. п.** - стоя, обруч в прямых руках перед собой, хват с боков - Повороты в стороны, ноги не сдвигать.
- 4. И.п.**- сидя, обруч стоит на ногах. 1-3 - обе ноги продеть, а обруч; 4 - и.п.
- 5.И.п.** - сидя по-турецки, обруч перед собой, хват с боков. Встать без помощи рук.
- 6. И.** - стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой, не брать в руки, пока он сам не остановится.
- 7. И.п.** - стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх (ин себя) и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.
- 9. И.п.** стоя, обруч перед грудью, хват с боков.1-4 надевать обруч на себя снизу вверх, чередуя ноги.
- 10. И.п.** - стоя, обруч на правой руке. 1-8 вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.
- 11. И.п.** - стоя, обруч лежит на полу. Поднять его пальцами III ин вой ноги, то же повторить левой ногой.
- 12. И.п.** - стоя в обруче, ноги вместе. Прыжки: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч.
- 13. И.п.** стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками.

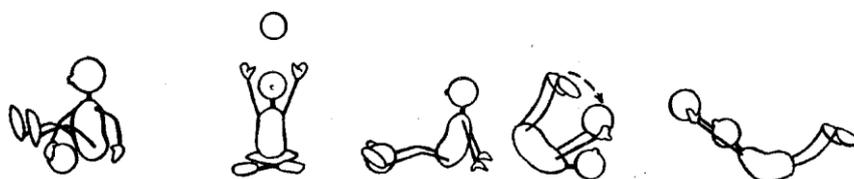


Упражнения с большим мячом

(каждое упражнение выполняется 4—6 раз)

- 1. И.п.** - о.с. мяч внизу. 1-2 - мяч поднять вперед вверх, потянуться на носках; 3, 4, 5, 6, 7 - повороты вокруг себя на месте; 8 — и.п. То же повторить в левую сторону.
- 2. И.п.** - стоя, мяч перед собой. Вращение мяча пальцами рук от себя, к себе.
- 3. И.п.** - стоя, мяч в правой руке. Поднимать вверх; то же повторить левой рукой.
- 4. Присесть, руки шире плеч, мяч на полу. Катать мяч от одной руки к другой.**

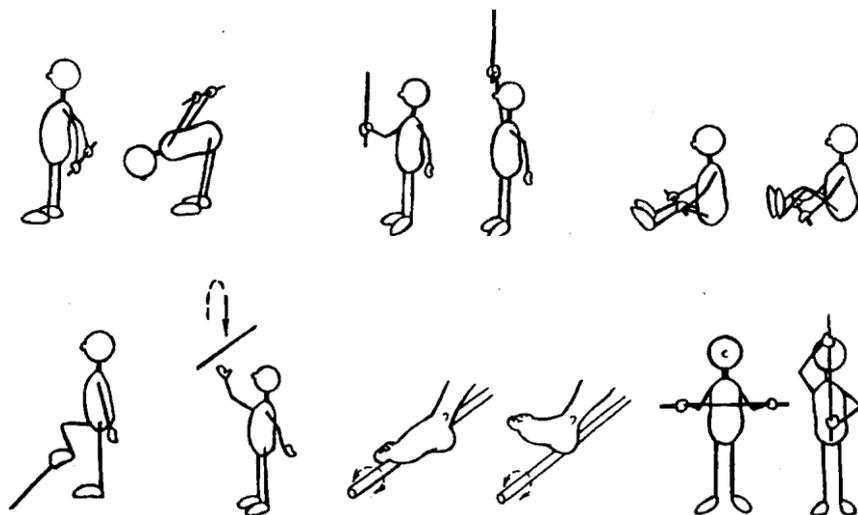
5. **И.п.** - сидя, ноги вместе, мяч на полу справа. 1 - поднять прямые ноги, прокатить под ними мяч; 2 - то же повторить слева .
6. **И.п.** - сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх, ловить руками .
7. **И.п.** - сидя, мяч зажат между ступнями. 1 - Лечь на спину, поднять ноги вверх и отпустить мяч, поймать руками; 2- и. п. («Качалочка»).
8. **И.п.** - стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч об пол двумя руками.
9. **И.п.** - лежа на животе, ноги вместе, мяч в прямых руках перед собой. Поднять прямые руки и ноги вверх, смотреть на мяч («лодочка»)
10. **И.п.** - стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч правой и левой руками. Пальцы рук развести, толкать мяч ладонью и пальцами вниз.
11. **И.п.** - стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч поочередно правой и левой руками с поворотом вокруг себя.
13. **И.п.** - стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой на месте.



Упражнения с круглой палкой

(каждое упражнение выполняется по 4 раза)

1. **И.п.** - о.с., палка внизу. 1-3 палку поднять вверх назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 и.п.
2. **И.п.** - стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. 1 - наклон вперед вниз, смотреть на колени, руки поднять вверх .
3. **И.п.** - стоя, взять палку за конец правой рукой. Стоя на носочках, Поднимать палку вверх - «достать до потолка». То же повторить левой рукой .
4. **И.п.** - сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 - поднять ноги и перенести их через палку; 2 - и.п.
5. **И.п.** - стоя, палка на полу. Поднимать палку с пола за конец пальцами правой ноги; то же повторить левой .
6. **И.п.** -сидя по-турецки, узкий хват сверху. Встать без помощи рук.
- 7.**И.п.**- стоя. Подбросить палку, поймать ее за середину правой рукой; то же повторить левой рукой.
8. **И.п.** - стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой .
9. **И.п.** - стоя. Взять палку за нижний конец правой рукой. Перехватывать палку одной рукой снизу вверх. То же повторить левой рукой.
10. **И.п.** -стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.
11. **И.п.** - лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»).
12. **И .п.** стоя, руки прямо, хват сверху. 1- правую руку поднять вверх, палка располагается вертикально; 2 - и.п.; 3 -левую руку вверх, палка располагается вертикально; 4- и.п.
13. **И.п.** - палка лежит на полу, стоять у конца палки. Прыжки боком, продвигаясь вперед до конца палки, то же повторить в другую сторону. Чередовать с ходьбой.



Упражнения возле стены, гимнастической стенки:

1. И. п. - основная стойка у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; 1-2 – поднять руки через стороны вверх; 3-4 – вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.
2. И. П. – основная стойка у стены; 1-2 – подняться на носки, руки вперед; 3-4 – опускаясь на пятки, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.
3. И. п. – основная стойка у стены; 1-2 - поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны; 3-4 – опустить правую ногу, руки вниз; 5-6 - то же другой ногой; 7-8 – вернуться в и. п. Повторить каждой ногой 3-4 раза в медленном темпе.
4. И. п. – стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе, касаясь стены затылком, пятками, спиной и ягодицами; 1-2 – наклон вправо; 3-4 – вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза в каждую сторону в медленном темпе.
5. И. п. – основная стойка у стены; 1-2 – присесть, руки вверх; 3-4 – вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 3-4 раза.
6. И. п. – основная стойка у стены; 1-2 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, и захватить руками голень; 3-4 – опуская ногу, вернуться в и. п. Повторить каждой ногой 3-4 раза в медленном темпе.

Упражнения для формирования правильной осанки, выполняемые с удержанием предметов на голове:

1. И. п. – основная стойка с мешочком на голове; 1-2 – подняться на носки, руки на поясе; 3-4 – опускаясь на пятки, вернуться в и. п. (не уронить предмета). Повторить 5-6 раз в медленном темпе.
2. И. п. – основная стойка с мешочком на голове; ходьба на носках, руки в стороны, удерживая на голове мешочек (10-15 с). Повторить 2 раза с интервалом в 1-2 мин.

4. И. п. – основная стойка с мешочком на голове; 1-2 – подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево, руки в стороны; 3-4 – вернуться в и. п. Повторить 2-3 раза в каждую сторону в медленном темпе.

5. И. п. – основная стойка с мешочком на голове; 1-2 – присесть, руки в стороны (не уронить предмет) ; 3-4 – вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

6. И. п. – основная стойка с мешочком на голове; 1-4 – два приставных шага на носках вправо; 5-8 – два приставных шага на носках влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону в медленном темпе.

Источники консультационного материала

1. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/10/27/profilaktika-narusheniya-osanki-konsultatsiya-dlya-roditeley>
2. <http://www.maam.ru/detskijsad/b-bkonsultacija-dlja-roditelei-b-formirovanie-pravilnoi-osanki-formirovanie-pravilnoi-osanki.html>
3. <http://dohcolonoc.ru/cons/5694-sledim-za-osankoj-detej.html>
4. <http://doshvozrast.ru/metodich/konsultac14.htm>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

1. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей : пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.
2. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1983.– 144 с.
3. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / А.В. Кенеман, Хухлаева Д.В. – М. : Просвещение, 1978. – 272 с.
4. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М.И.Фонарева. – Л. : Медицина, 1983. – С. 319–321.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Новая школа, 1994. – 288 с.
6. Шарманова С.Б. Особенности формирования навыка правильной осанки в процессе физического воспитания детей 5–7 лет