

Ровная спина – это красота, уверенность в себе. Проведите эксперимент: опустите плечи вперед и понаблюдайте себя. Вы час в таком положении. Ну как? Удобно? Вы смотрите в пол, вам грустно, печально, как будто на плечи свалился тяжёлый груз. А проехавшись, как чувствует себя калитка.

Теперь следующий шаг. Расправьте плечи, выдвиньте голову, грудь вперед! Вы – другой человек!

Но главное: ровная спина – это здоровье. С возрастной осанке необходимо ежедневные упражнения. Когда мы нарушаем это – то нездоровое, а с роковыми результатами – в старости вынужденная и рваная спина. Привычка неправильно держаться приводит к необратимым последствиям. Могут появиться сколиоз, сутулость и позвоночная грыжа грудная клетка, таз, анкилоз позвоночника, а также спондилит. А в запущенном – сколиоз и плоскостопие.

«Правильная осанка. Вместе играем – спину выпрямляем!»

консультация для родителей

Подготовила:
воспитатель
Александрова С.А.

Ровная спина – это красота, уверенность в себе. Проведите эксперимент: опустите плечи вперёд и походите хотя бы час в таком положении. Ну как? Удобно? Вы смотрите в пол, вам грустно, печально. Как будто на плечи свалился тяжёлый груз. А представьте, как чувствует себя малыш.

Теперь следующий шаг. Расправьте плечи, поднимите голову, грудь вперёд! Вы - другой человек!

Но главное: ровная спина – это здоровье. О правильной осанке необходимо задумываться не тогда. Когда вы вдруг заметили что – то неладное, а с рождения ребёнка – в период формирования и роста скелета. Привычка неправильно держать тело может привести к необратимым последствиям. Могут подвергнуться деформациям и позвоночник, и грудная клетка, таз, нижние конечности, в том числе стопы. А в результате – сколиоз и плоскостопие.

Правильная осанка помогает нам поддерживать себя в вертикальном положении в беге, ходьбе, стоя, сидя. От осанки зависит качество, эффективность жизни человека, координация движений, согласованность всех звеньев нашего любимого тела.

Ровная спина – это отличная работа кишечника, сердца, лёгких.

При ровной спине в организм попадает меньшее количество вредоносных бактерий благодаря качественной работе дыхательной системы. Это значит. Что ребёнок будет меньше болеть простудными заболеваниями и заболеваниями носоглотки.

Принципы занятий

Для того чтобы вы, уважаемые педагоги, видели результат своих занятий, необходимо придерживаться определённых принципов.

1. Принцип непрерывности. Занимаемся регулярно. Каждый день в жизни ребёнка должен присутствовать вид деятельности, направленный на коррекцию нарушений осанки. Создайте новую полезную привычку под девизом «Ни дня без занятия! »

2. Принцип общения. Коммуникация – важный элемент нашего существования. Делайте упражнения вместе с детьми, общайтесь, поддерживайте их. Чем больше будет общения между вами, тем больше взаимопонимания, результативнее занятия.

3. Принцип игры. Напомню. Что одно из главных мест в жизни ребёнка дошкольного возраста занимает игра. Её можно рассматривать как один из важных методов воспитания. Все ваши занятия должны быть построены с применением элементов игры.

Средства и приёмы

Главное средство коррекции нарушений осанки – физические упражнения.

Как их использовать? ИГРАЯ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ! Превращайте физические упражнения в весёлые приключения, шутите вместе, подбадривайте детей, соревнуйтесь! И результат не заставит себя ждать!

Серия игр «Ползаем, катаемся – мышцы развиваются»

Оздоровительный эффект. Упражнения в горизонтальном положении снимают излишнее напряжение с мышц спины, развивают гибкость позвоночного столба, укрепляют мышцы пресса и ослабленные мышцы спины, способствуют согласованной работе крупных мышечных групп тела, развивая координацию движения.

1. «Весёлые жучки»

Инвентарь: игрушки; фигуры, вырезанные из картона; гимнастические скамейки; камни; стулья; кубики.

Представьте, что вы – весёлые жучки, которые выползли на весеннюю или летнюю полянку порезвиться на солнышке.

Выполнение. Поползайте на четвереньках по комнате под весёлую музыку. Можно даже придумать весёлую песенку жучка.

Варианты:

1. Ползать по прямой дорожке.

2. Ползать по извилистой дорожке.

3. Обползать предметы (вы можете вместе вырезать красивые разноцветные цветы, разложить их на полу и обползать).

4. Ползать от предмета к предмету (это могут быть игрушки, цветы, камушки).

2. Гонки автомобилей.

Инвентарь: флажок; любой музыкальный инструмент.

Теперь вы - автомобили. Выберите какой вы марки, какого цвета, какое у вас имя.

Выполнение. Определите линию старта и линию финиша. Разделите ребят на несколько команд. И устраивайте настоящие гонки скоростных автомобилей. По сигналу наши «машины» начинают движение на четвереньках в сторону финиша. Разновидности сигналов: хлопок, гудок в детскую дудку, взмах флажком. Звук колокольчика, удар в барабан.

3. «Фломастеры рассыпались»

Бывает так, что из упаковки все фломастеры выпадают: несёте вы их как-то неаккуратно. И начинают они своё путешествие по полу и по столу. Катятся и катятся. А если сказать волшебные слова, подуть друг на друга три раза, топнуть ногами, то можно самим превратиться в разноцветные фломастеры.

Выполнение. Ребёнок ложится на пол на спину и начинает выполнять перекаты со спины на грудь, с груди на спину.

Варианты:

1. Руки можно вытянуть вверх, можно опустить вниз.

Можно катиться вдвоём, взявшись за руки.

4. «Сказочный туннель»

Инвентарь: стулья; дуги.

В каждой группе есть стулья, так давайте построим сказочный туннель, в котором малыши проползут под ним и попадут в какую-нибудь сказочную страну.

Выполнение. Расставьте стулья, как вам нравится. А теперь пусть дети проползут под стульями на четвереньках или по-пластунски.

Варианты:

1. Вы можете варьировать темп передвижения: медленно – быстро.
2. Вы можете расставить стулья близко друг от друга или, наоборот, подальше.
3. Стулья могут стоять прямо друг за другом, по кругу, в шахматном порядке. Всё зависит от вашей фантазии.

5. «Мыши в кладовой»

Инвентарь: гимнастические обручи (это могут быть дуги или элементы мягкого модуля). Обручи, поставленные вертикально, - это выход из мышиной норки.

Выполнение. Один ребёнок – кошка, которая пока спит в выделенном для неё месте. «Мышки» выползают из своей норки (через выход-обруч) на четвереньках и ползают в поисках пропитания. Неожиданно просыпается кот: «Кот проснулся! Мышки убегайте скорей к себе в норку!» Мышки быстро уползают обратно через обруч в свою норку.

Варианты:

1. Вы можете игрушки кота и мышки или же надеть на головы маски героев этой игры.
2. Вы можете придумать различные выходы из норки – боком, спиной вперёд, по-пластунски и т. д.

«Трудолюбивые муравьи»

Инвентарь: мешочки с песком; мелкие игрушки; Коробки; карандаши; кубики.

Муравьи – трудолюбивый народ: целый день они переносят на своих маленьких спинках огромные листья, длинные ветки. Делают они это очень быстро, проворно. А ваш малыш сможет быстро принести на своей спине разные предметы?

Выполнение. Сложите все предметы на линии старта. А теперь предложите «муравьям» перенести все предметы поочерёдно на своих спинках на место финиша. Сделать это необходимо быстро-быстро! Поможем детям хлопками, задав ритм, добраться до финиша.

7. «Черепашки»

Представим, что мы попали в черепашьё царство. Дети – черепашки, которые, то плавают в воде, то ползают по суше.

Выполнение. По команде «Черепашки плавают» дети ложатся на пол на живот и выполняют имитирующие плавание движения руками и ногами. По команде «Черепашки выползают на сушу» дети медленно ползают на четвереньках. Вы ведь не забыли, что черепашки продвигаются очень медленно?

Варианты:

1. Черепаха носит на спине свой домик-панцирь. Так и вы можете положить на спину ребёнку импровизированный домик. Это может быть лист бумаги, мешочек.

2. Также можно определить место «суши» и «пруда». Для усложнения – менять их местами и располагать в разных местах группы или зала. В этом случае ещё и развивается и ориентировка в пространстве.

8. «Змеи на прогулке»

В этой игре вы вместе со своим ребёнком превращаетесь в змей, которые выползли на прогулку подышать свежим воздухом.

Выполнение. Создайте в комнате больше свободного пространства и начинайте своё путешествие. «Змеи» ползают по-пластунски и, когда видят друг друга, приветственно шипят: «Доброе утро! Ш-ш-ш-ш! Как ваше настроение? Ш-ш-ш!»

Варианты:

1. Вы можете превратиться в большую змею, для этого дети должны взяться за ноги друг друга.

2. Добавьте в игру «льва», который располагается за импровизированными кустами. Как только лев начинает рычать, змеи уползают в свои норы.

9. «Собери листочки»

Инвентарь: листики, вырезанные из картона.

Как вы думаете, что ест гусеница? Конечно, листья.

Выполнение. Разбросайте по полу листочки двух-трёх цветов или разных размеров, которые вы вместе с детьми можете вырезать из цветного картона.

Дети – гусеницы. Разделите их на две – три команды. Их задача, ползая на четвереньках, собрать все листики. Каждая команда должна собрать листики определённого цвета или размера.

Варианты:

1. Вы можете разложить на полу различные препятствия, например, свёрнутые одеяла. Тогда «гусеницы» будут ещё переползать через веточки и брёвнышки в поисках листочков.

2. Вы можете дать задание относить листочки в определённое место, создавая запас.

3. Можете не делить детей на команды, а дать задание собирать все листики и относить листочки одного цвета (размера) в одно место, а другого цвета (размера) – в другое.

10. «Крокодилы на охоте»

Превращаем одного из детей в очень голодного крокодила.

Выполнение. Дети сидят в кругу, вытянув ноги, - «полощут ноги в прохладной водичке». «Крокодил» ползает по-пластунски по полу - «под водой», тихо подкрадывается к ногам и пытается схватить. Дети подтягивают ноги к себе. Удастся ли крокодилу затянуть кого-нибудь под воду? Или сидящий на полу успеет спрятать ноги? Крокодил может шуметь, рычать, ворчать.

Варианты:

Крокодил может выйти на прогулку. А как же ему передвигаться? Нужно встать в упор лёжа и переставлять правую ногу и левую руку., затем правую руку и левую ногу. Удачи!

11. «Тюлени – циркачи»

Инвентарь: мячи разных размеров.

Вы, наверное, видели в цирке, как ловко тюлени жонглируют мячами. А теперь пришло время превратиться в проворных тюленят ребятам и устроить настоящее цирковое представление, поиграть в настоящий волейбол или баскетбол.

Выполнение. Дети ложатся на пол по кругу или в парах (в тройках, одну ногу необходимо положить на другую (имитировать хвост тюленя, а в руки взять мяч. Бросаем мяч: друг другу; в загаданное место; перебрасывая через предметы. Главное – оставаться в положении лёжа.

12. «Барашек на лугу»

Инвентарь: мячи.

Пасётся на лугу стадо овец. Вместе с ними и барашек травку щиплет. А рога у барашка крутые, острые. Прибежали на луг мальчишки в футбол поиграть. Барашку тоже хочется мяч погонять. Вот он и попросил у ребят мяч. Те – не жадины: «Бери- бери» Только чем ты его толкать будешь? » - «Как чем? Рогами! »

Выполнение. Превращаем детей в барашков: они становятся на четвереньки и лбом толкают мяч. Куда?

Варианты:

1. В разные углы и стороны.
2. Можно нарисовать карту передвижения мяча.
3. Можно и ворота из стульев соорудить и забивать поочерёдно мяч.
4. Можно толкать куда захочется.

Поэкспериментируйте с разными мячами. Какой тяжелее толкать маленький или большой? А может фитбол получится толкнуть?

13. «Отважный пёс»

Почему отважный? Но ведь он охраняет дом, или сад, или огород. Только услышит, кто-то идёт, сразу начинает громко лаять. Давайте дадим имя нашему охраннику. Может, Барбос, Рекс, Мухтар? Определите, что будет «охранять ваша «собака».

Выполнение. Представим, что каждый ребёнок – «отважный пёс». Они становятся на высокие четвереньки, то есть касаются пола только ладони и стопы, колени согнуты. Они бегают по комнате и прислушиваются. Педагог может хлопнуть в ладоши или топнуть ногой и собака начинает громко лаять: «Гав-гав-гав! »

воспитатель
Александрова С.А.