

Обучающее занятие «Правильная осанка – основа твоего здоровья».

Задачи:

- Сформировать у родителей представления о значении правильной осанки ребенка.
- Привлечь внимание родителей к этой проблеме.
- Предоставить родителям практические рекомендации по использованию игр и упражнений в условиях семьи.

Ожидаемые результаты:

- У родителей сформированы представления о значении правильной осанки ребенка.

Ход занятия:

Добрый день, уважаемые родители. Мы очень рады вас видеть сегодня здесь, с нами. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка счастливым, и каждого, волнует вопрос сохранения и укрепления здоровья своего ребенка.

К большому сожалению, далеко не все родители делают с детьми зарядку, регулярно гуляют на свежем воздухе, отдают предпочтение не подвижным играм, а интеллектуальным и развивающим. Тема нашего обучающего занятия «Правильная осанка – основа твоего здоровья».

Правильная осанка — это, в первую очередь, сбалансированное положение тела, при котором нагрузка на позвоночник распределяется равномерно. Основой правильной осанки является не только позвоночник, но и мышцы, что примыкают к нему, именно они удерживают его в правильном положении.

С правильной осанкой не рождаются, а формируют. У детей правильная осанка появляется не сразу, они рождаются с ровной спиной без изгибов и уже по мере роста они развиваются и принимают свое нормальное или искаженное положение.

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды – питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать за развитием грудной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а следовательно и газовый обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма.

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении.

Основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки:

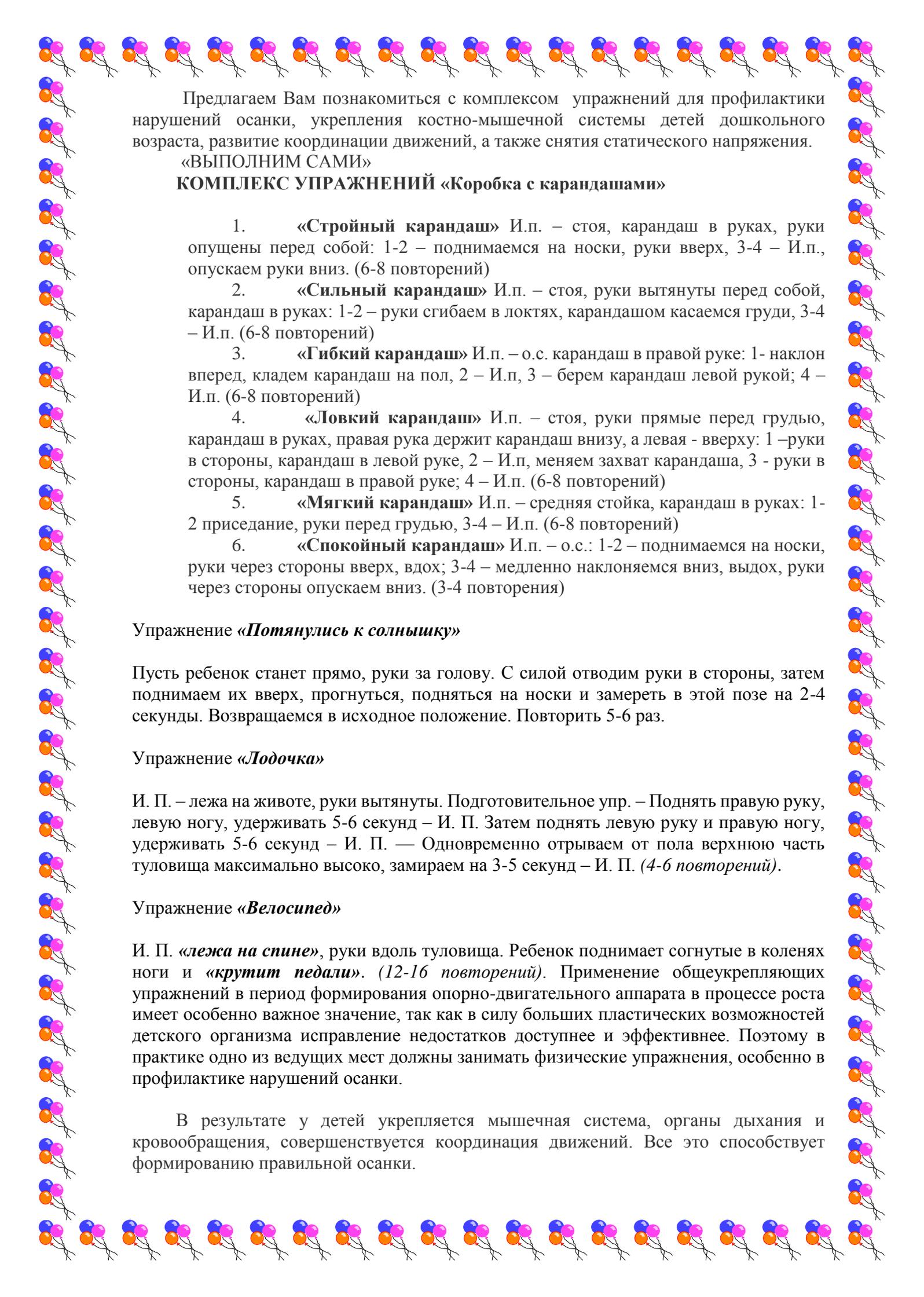
Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 гр) или использовать книгу.

Бег должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении.

Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

Сейчас мы с ребятами выполним упражнения (Показ упражнений подскоки, мягкое приземление)



Предлагаем Вам познакомиться с комплексом упражнений для профилактики нарушений осанки, укрепления костно-мышечной системы детей дошкольного возраста, развитие координации движений, а также снятия статического напряжения.

«ВЫПОЛНИМ САМИ»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «Коробка с карандашами»

1. **«Стройный карандаш»** И.п. – стоя, карандаш в руках, руки опущены перед собой: 1-2 – поднимаемся на носки, руки вверх, 3-4 – И.п., опускаем руки вниз. (6-8 повторений)
2. **«Сильный карандаш»** И.п. – стоя, руки вытянуты перед собой, карандаш в руках: 1-2 – руки сгибаем в локтях, карандашом касаемся груди, 3-4 – И.п. (6-8 повторений)
3. **«Гибкий карандаш»** И.п. – о.с. карандаш в правой руке: 1- наклон вперед, кладем карандаш на пол, 2 – И.п, 3 – берем карандаш левой рукой; 4 – И.п. (6-8 повторений)
4. **«Ловкий карандаш»** И.п. – стоя, руки прямые перед грудью, карандаш в руках, правая рука держит карандаш внизу, а левая - вверх: 1 –руки в стороны, карандаш в левой руке, 2 – И.п, меняем хват карандаша, 3 - руки в стороны, карандаш в правой руке; 4 – И.п. (6-8 повторений)
5. **«Мягкий карандаш»** И.п. – средняя стойка, карандаш в руках: 1- 2 приседание, руки перед грудью, 3-4 – И.п. (6-8 повторений)
6. **«Спокойный карандаш»** И.п. – о.с.: 1-2 – поднимаемся на носки, руки через стороны вверх, вдох; 3-4 – медленно наклоняемся вниз, выдох, руки через стороны опускаем вниз. (3-4 повторения)

Упражнение «*Потянулись к солнышку*»

Пусть ребенок станет прямо, руки за голову. С силой отводим руки в стороны, затем поднимаем их вверх, прогнуться, подняться на носки и замереть в этой позе на 2-4 секунды. Возвращаемся в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

Упражнение «*Лодочка*»

И. П. – лежа на животе, руки вытянуты. Подготовительное упр. – Поднять правую руку, левую ногу, удерживать 5-6 секунд – И. П. Затем поднять левую руку и правую ногу, удерживать 5-6 секунд – И. П. — Одновременно отрываем от пола верхнюю часть туловища максимально высоко, замираем на 3-5 секунд – И. П. (4-6 повторений).

Упражнение «*Велосипед*»

И. П. «*лежа на спине*», руки вдоль туловища. Ребенок поднимает согнутые в коленях ноги и «*крутит педали*». (12-16 повторений). Применение общеукрепляющих упражнений в период формирования опорно-двигательного аппарата в процессе роста имеет особенно важное значение, так как в силу больших пластических возможностей детского организма исправление недостатков доступнее и эффективнее. Поэтому в практике одно из ведущих мест должны занимать физические упражнения, особенно в профилактике нарушений осанки.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.