



## Формирование навыков правильной осанки.

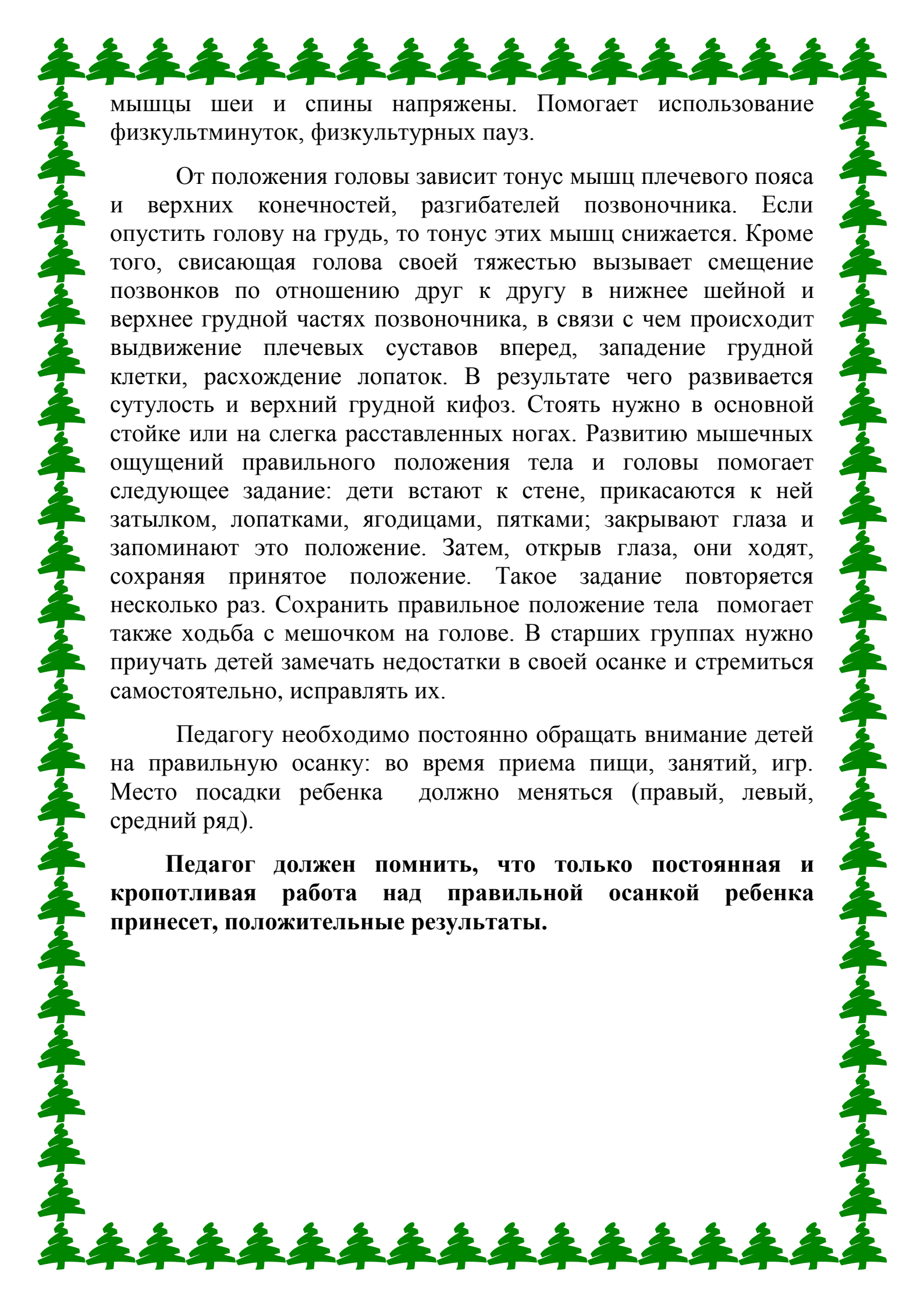
(консультация для воспитателей)

**Осанка** - привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка - умение сохранять правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, для внутренних органов, для более высокой работоспособности. Хорошая осанка содействует поддержанию чувства бодрости и уверенности.

**Правильная осанка - это определенное умение, двигательный навык, который важно своевременно формировать, начиная с самого раннего возраста.**

Правильная осанка, в положении сидя, - прямая посадка головы, слегка оттянутые назад и опущенные книзу плечи, развернутая грудная клетка, прямая, чуть прогнутая в пояснице спина, подтянутый живот. Сидя на стуле, нужно полностью занимать его сиденье плотно прижимаясь спиной к спинке стула. Край стола находится по отношению к груди на расстоянии кисти руки, поставленной ребром. При письме, рисовании, лепке руки лежат на столе, голова слегка наклонена. Нельзя низко опускать голову над бумагой и склонять голову набок. Если локоть левой руки свисает со стола, левое плечо опускается, ниже правого, позвоночник искривляется. На устных занятиях, дети сидят, откинувшись назад, опираясь о спинку стула, спина прямая, руки на коленях (ближе к животу), плечи развернуты, голова поднята, взгляд обращен на воспитателя. При такой позе органы брюшной и грудной полостей не сдавливаются, кровообращение и дыхание улучшаются, устраняется застой крови в ногах и брюшной полости.

Так на занятиях педагог предлагает детям, поменять позу. Однообразное положение, особенно когда руки лежат на столе, очень утомительно, потому что туловище все время наклонено вперед, брюшная полость сдавлена, дыхание поверхностно,



мышцы шеи и спины напряжены. Помогает использование физкультминуток, физкультурных пауз.

От положения головы зависит тонус мышц плечевого пояса и верхних конечностей, разгибателей позвоночника. Если опустить голову на грудь, то тонус этих мышц снижается. Кроме того, свисающая голова своей тяжестью вызывает смещение позвонков по отношению друг к другу в нижнее шейной и верхнее грудной частях позвоночника, в связи с чем происходит выдвигание плечевых суставов вперед, западение грудной клетки, расхождение лопаток. В результате чего развивается сутулость и верхний грудной кифоз. Стоять нужно в основной стойке или на слегка расставленных ногах. Развитию мышечных ощущений правильного положения тела и головы помогает следующее задание: дети встают к стене, прикасаются к ней затылком, лопатками, ягодицами, пятками; закрывают глаза и запоминают это положение. Затем, открыв глаза, они ходят, сохраняя принятое положение. Такое задание повторяется несколько раз. Сохранить правильное положение тела помогает также ходьба с мешочком на голове. В старших группах нужно приучать детей замечать недостатки в своей осанке и стремиться самостоятельно, исправлять их.

Педагогу необходимо постоянно обращать внимание детей на правильную осанку: во время приема пищи, занятий, игр. Место посадки ребенка должно меняться (правый, левый, средний ряд).

**Педагог должен помнить, что только постоянная и кропотливая работа над правильной осанкой ребенка принесет, положительные результаты.**