

Упражнения для формирования правильной осанки.

Правильная осанка гармонично взаимосвязано с нормальным здоровьем, телосложением и внешним обликом человека. В основной стойке она выглядит следующим образом: голова держится прямо, плечи свободно опущены и слегка отведены назад, находятся на одном уровне, живот подтянут, грудь немного выступает вперед, ноги выпрямлены.

Особое значение для формирования правильной осанки с раннего детства и ее поддержания в дальнейшем имеет здоровый образ жизни ребенка (полноценное питание, рациональный режим дня, правильное чередование труда, отдыха, сна, занятие физическими упражнениями). Физические упражнения могут обеспечить равномерное развитие всех мышечных групп и связок, окружающих позвоночный столб, что в основном и определяет правильную осанку.

Данные свидетельствуют о тревожной тенденции повышения различных отклонений от правильной осанки у детей по причинам малоподвижности, продолжительного сна, неправильной посадки детей в детском саду и дома.

Альтернативой этой тенденции должны быть постоянные и целенаправленные физические упражнения.

Перед началом упражнений доступно рассказывается занимающимся о правильной осанке, средствах ее формирования и поддержки, после чего разучиваются следующие упражнения:

1. Стоя перед зеркалом спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, напрячь мышцы спины, ощутить и запомнить это положение и сохранить в течении 5-7с.
2. Отойдя от стены на 2-3 шага, сохранить эту позу в течение 3-5с.

Упражнения 1 и 2 повторить 2-4 раза, контролируя осанку в зеркале. Дыхание произвольное.

3. То же, но, отойдя от стены, поднять руки вперед, в стороны, вверх и снова принять положение правильной осанки – держать 5-7с. Затем стать к стене, проверить принятую позу и продержат ее 5-7с.
4. Произвольно по ощущению принять правильную осанку, обозначить ее в течение 3-5с, вновь стать к стене, проверить и обозначить принятую позу в течение 5-7с.
5. Стоя спиной к стене в позе правильной осанки, поднять руки в стороны, вверх, опустить их вниз, согнуть правую и левую ногу вперед, не нарушая позы правильной осанки.

6. Принять позу правильной осанки и запомнить ее, стоя боком перед зеркалом. Отойдя от зеркала, сохранять эту позу в течение 5-7с.
7. Принять позу правильной осанки, подойти к зеркалу и проверить принятую позу.
8. Передвижения по узкому (5-10см.) коридору на носках с различными положениями рук: на пояс, в стороны, вверх, за голову, - стараясь удерживать позу правильной осанки, и не теряя равновесие.

Советую попробовать выполнять вышеперечисленные упражнения для формирования правильной осанки у детей.

<https://mamazanuda.ru/>

Инструктор по физической культуре Голяченко А.В.