

Правильная осанка — залог здоровья

«Формирование навыков правильной осанки
по технологии Н.М. Красникова»



- * Сафарова Юлия Владимировна.
- * Педагог дошкольного воспитания
- * г.Ялutorовск

В здоровом теле – здоровый дух!

**« Осанка – внешность, манера держать себя»
Словарь русского языка С.И. Ожигов»**

Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед.



В здоровом теле — здоровый дух!

Правильная осанка — это не только красота, но и наше здоровье.

Плохая осанка служит причиной многих заболеваний.

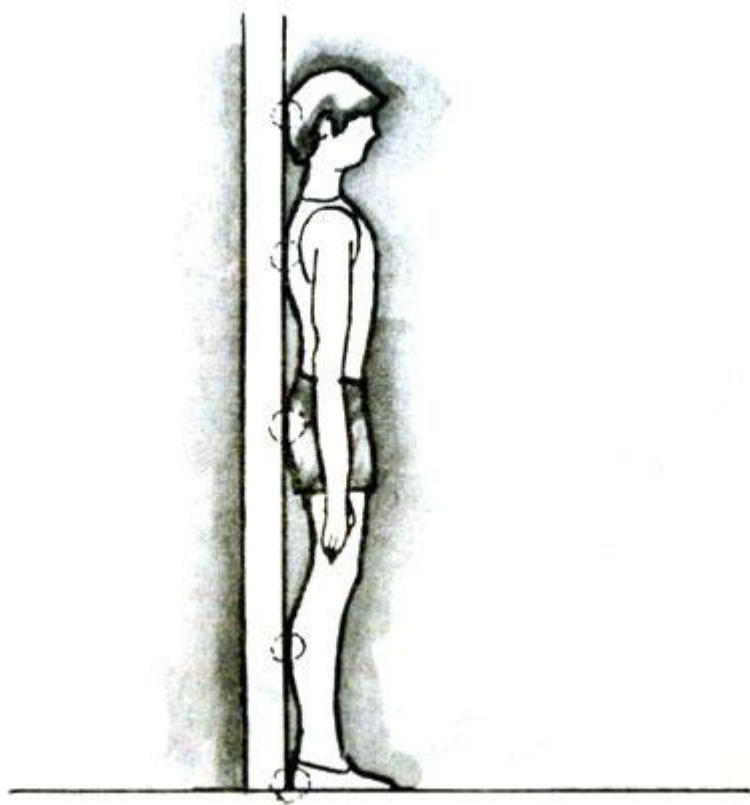
В здоровом теле – здоровый дух!

Главный принцип сохранения здоровья –
профилактика,
именно поэтому так важно в дошкольном возрасте
формировать навыки правильной осанки.

В здоровом теле – здоровый дух!

The background of the slide features a solid blue header. Below the header, there are several overlapping, wavy lines in various shades of blue, creating a sense of movement and depth. The rest of the slide is a plain white background.

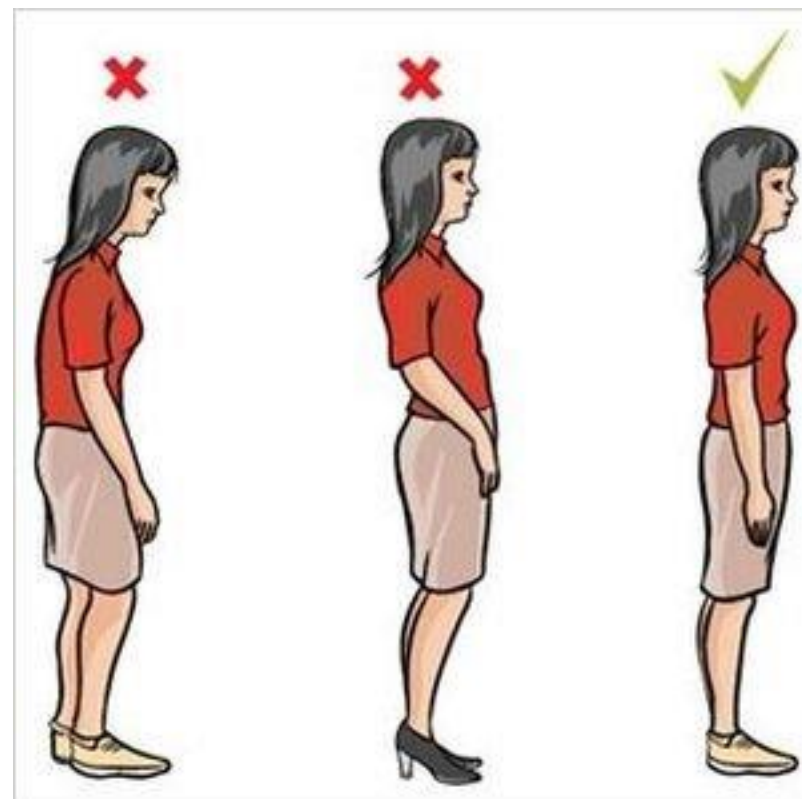
В здоровом теле — здоровый дух!



Есть простой способ проверить свою осанку — встать спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, осанка правильная.

В здоровом теле – здоровый дух!

Для неправильной осанки характерны следующие признаки: опущенная или излишне запрокинутая назад голова, сведенные вперед плечи, сутулая спина, запавшая грудная клетка, выпяченный живот, несимметричное положение правой и левой сторон тела.



В здоровом теле – здоровый дух!

Самый простой способ сохранения правильной осанки – это постоянный контроль положения тела: стоя, сидя, при ходьбе, а также выполнение специальных упражнений

- * Встать спиной к стене, касаясь ее пятками, ягодицами и головой, коснувшись стены, приподняться на носках (5 раз);
- * Сидя ровно на стуле, держать прямо голову плечи; при наклоне вперед из этого положения необходимо вытянуть руки вперед, слегка подвинуться в этом направлении всем корпусом;
- * Сохранять правильное положение центра тяжести при ходьбе.



В здоровом теле — здоровый дух!

Памятка для формирования правильной осанки

- * сидите за столом прямо, опираясь о спинку стула, слегка наклонив голову вперёд;
- * спите на твёрдой постели и плоской подушке;
- * делайте зарядку, занимайтесь спортом, укрепляя мышцы шеи, спины, живота;
- * чтобы у вас была правильная осанка, надо не меньше двух раз в день вставать к стене и проверять свою осанку, можно походить с книжкой на голове

В здоровом теле — здоровый дух!

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

Непросто уговорить непоседу делать что-то специально. А вы поиграйте!

- * „Самолетик" — ноги вместе, руки в стороны на высоте плеч. Наклоняем руки-крылья то в одну, то в другую сторону. Можно погудеть!
- * „Ветряная мельница". Одну руку кладем на пояс, другую поднимаем вверх и описываем круги, постепенно ускоряя движения. Рука работает вперед или назад.
- * „Носим воду". Положите ребенку на плечи гимнастическую палку, как коромысло. Повесьте два ведерка с водой и предложите пронести, не разливая (спинку держим прямо!).
- * „Рубим дрова". Ноги слегка расставим. В руки малышу можно дать короткую палочку. Кроха делает большой взмах назад, а затем резко опускает руки, наклоняясь вперед.
- * „Щенок". Ребенок ходит на четвереньках, при каждом шаге подтягивая вперед колено. Затем останавливается, чтобы повернуться направо и налево. Следите, чтобы во время поворотов кроха не прогибал спинку
- * „Кошка, которая ловит мышей". Ребенок ложится на пол и ползет вперед, вытягивая в том же направлении сначала руку, потом ногу.
- * „Рыбка". Малыш лежит на полу, вытянув руки вперед, ноги прямые. Крохе нужно поднять руки и грудь вверх и вернуться в исходное положение. Затем — взмахнуть ногами, как рыба хвостом, и сделать перекат от головы к ногам, как рыбка, выпрыгивающая из воды.
- * „Собираем фрукты". Поднимая яблоко или грушу на разную высоту, позвольте ребенку до них тянуться, встав на цыпочки или подпрыгнув. Потом на кухне вы вместе сможете полакомиться собранным урожаем.
- * Чтобы такая веселая игра приносила пользу, каждое упражнение повторяем 8-10 раз

В здоровом теле — здоровый дух!

Профилактика нарушений осанки

Физкультминутка «У меня спина прямая».

И.п. — узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, Два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, Два (повороты туловища)!

Поза «зародыш». И.п. - лежа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать ее руками к животу. Позу удерживать 5-6 секунд и вернуться в и.п.

Повторить движение левой ногой, потом двумя ногами. Дыхание ровное. спокойное, мышцы расслаблены.

Прижимая колени к животу, подтянуть голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабиться.

Повторить упражнение несколько раз.

The top of the slide features a solid blue rectangular area. Below this, there are several overlapping, wavy, light blue shapes that create a sense of movement or a stylized horizon line.

Берегите свое здоровье!