

Как улучшить осанку ребенка?

Осанка – это привычное положение тела, которое человек принимает и при движении, и в состоянии покоя бессознательно. Правильная осанка делает фигуру человека красивой, а также способствует нормальной деятельности организма.

Осанка является врожденной характеристикой человека, но ее можно усовершенствовать или испортить. Нарушения осанки могут появиться в раннем детстве. Из-за того, что ребенок проводит много времени сидя (за настольными играми, у телевизора или компьютера), его осанка становится неправильной, что может привести к искривлению позвоночника (сколиозу).

Детям, страдающим нарушениями осанки, врачи рекомендуют следующее:

- не спать на мягком матрасе и высокой подушке;
- играть на полу, а не сидя за столом;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой и плаванием;
- развивать мышцы спины и подвижность суставов.

Этого можно достичь с помощью специальных игр. Вот некоторые из них.

«Жираф»

Эта игра хорошо укрепляет мышцы спины и шеи.

Приготовьте книжку с картинками про жирафа. Расскажите малышу об этом животном, отдельно заметив, что у жирафа самая длинная шея на Земле.

Как улучшить осанку ребенка

Автор: admin

20.10.2011 11:00 - Обновлено 04.11.2014 09:46

Возьмите несколько яблок или груш (выбирайте фрукты, которые любит ваш ребенок), разрежьте их на дольки и развесьте на такой высоте, чтобы кроха мог дотянуться до них, только сильно вытянув шею.

Попросите малыша губами достать до фруктов, не используя руки и не вставая на цыпочки.

«Я – деревце»

Это занятие развивает мышцы спины, шеи, рук и ног.

Для игры вам понадобятся иллюстрации, на которых изображены разные деревья. Рассмотрите картинки вместе с ребенком, заострив внимание на особенностях каждого дерева.

Попросите малыша встать прямо, расслабив руки. Затем подавайте команды, которые он должен выполнять. Например:

- ты – стройная березка, сильный ветер раскачивает твои ветви и ствол;
- ты – крепкий дуб, ты твердо стоишь в земле, а твои ветки сильные и прямые;
- ты – высоченная сосна, у которой все ветки наверху;
- ты – плакучая ивушка, которая склонилась надо водой.

Малыш должен изображать перечисленные деревья. Для этого ему необходимо использовать полученные знания и фантазию, опускать и поднимать руки, покачиваться на носочках, вытягиваться и наклоняться.

«Зарядка»

Эта игра с успехом заменит утреннюю гимнастику. Кроме общеукрепляющего действия, данные упражнения развивают мышцы спины и исправляют положение позвоночника. Заранее приготовьте несколько книг, коврик и палку длиной 10 см.

1. Первое упражнение – **«потягушечки»**. Пусть малыш на вдохе поднимет руки вверх через стороны и высоко потянется за ними. Через пару секунд на выдохе можно опустить руки. Ребенок должен повторить это три раза.
 2. Следующее упражнение – **«мельница»**. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Затем пусть кроха поднимет вверх и немного назад одну руку. Другая рука одновременно отводится назад, но в нижнем положении. Пусть ребенок повторит это упражнение несколько раз, меняя руки.
 3. Продолжает зарядку упражнение **«лодочка»**. Попросите малыша лечь на живот и одновременно поднимать вверх голову и вытянутые вперед руки.
- Еще один вариант этого упражнения: пусть кроха, лежа на животе, возьмет палку и поднимает руки вверх, хорошо прогибаясь.
4. Предложите ребенку стать **«черепашкой»**. Очень полезно просто ползать на коленях, опираясь на руки.
 5. **«Цапля»** – это классическое упражнение для формирования правильной осанки. Разложите на полу несколько не очень высоких препятствий (например, из книг). Попросите малыша переступать через эти препятствия, держа на голове книгу.
 6. Упражнение **«кошка»** благотворно действует на мышцы, позвоночник и внутренние органы. Пусть малыш встанет на четвереньки, на вдохе прогнет спину и поднимет голову. На выдохе пусть опустит голову и округлит спину. Упражнение необходимо повторить пять раз.

Как улучшить осанку ребенка

Автор: admin

20.10.2011 11:00 - Обновлено 04.11.2014 09:46

7. Почти все детишки любят делать **«ласточку»**. А ведь это – отличное упражнение для развития мышц спины и ног, а также для координации движений. Следите, чтобы спина ребенка была прямой во время выполнения этого упражнения.

8. Растяжка и расслабление – необходимая часть игры **«Зарядка»**. Попросите ребенка лечь на спину, вытянуть ноги, руки поднять вверх. Пусть малыш потянется, а потом расслабится и полежит несколько минут.

Очень важно следить за осанкой детей. Ведь их позвоночник еще слаб. Тренируя мышцы спины и позвоночник, малыш приобретет не только красивую постановку спины, но и избежит многих проблем со здоровьем.

Автор - **Татьяна Петлева**

[Источник](#)