**Влияние подвижных игр на формирование правильной осанки у ребенка.**

**Играйте на здоровье!**

**Подготовила Щепкина Э.В.**

Несколько интересных игр и упражнений для детей, которые помогут сформировать красивую и правильную осанку и укрепят мышцы спины.

Выработка правильной осанки - сложный процесс, начинающийся в младенчестве и продолжающийся длительное время. Хорошая осанка украшает фигуру человека, помогает ему овладевать сложными двигательными навыками.

Неправильное положение тела связано с односторонним отягощением мышц, слабостью мускулатуры, привычкой опускать голову, подавать вперед плечи, горбиться, искривлять позвоночник и т.д. Это создает неблагоприятные условия для функционирования органов кровообращения и дыхания, вредит здоровью детей.

Воспитатель должен знать правильную стойку и уметь показать ее детям: голова прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу, образуя угол примерно 15-20o.

Для предотвращения и исправления отклонений в формировании осанки у детей 3-4 лет разработано множество игр и упражнений.

***Упражнения для выработки навыка правильной осанки.***

И.п. - стоя спиной к стене.

1. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер; при этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов, и угол его наклона уменьшается.

2. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).

3. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).

4. Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох).

Те же упражнения на вытягивание позвоночника можно выполнять сидя.

5. Закрыть глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.

6. Сделать два-три шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя.

7. Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища – “обвиснуть”. Выпрямиться, проверить осанку.

8. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в и.п.

Все эти упражнения можно усложнять - выполнять, не прислоняясь спиной к стене.

Главное средство профилактики и необходимый компонент лечения заболеваний позвоночника - выработка навыка правильной осанка. К сожалению, это трудная задача не столько для ребенка, сколько для родителей и педагогов. Сама собой хорошая осанка может сформироваться в исключительных случаях - у совершенно здорового, переполненного энергией, гармонично развитого ребенка. Всем остальным необходимо:

* обеспечить условия для формирования правильной осанки;
* знать, что такое правильная осанка, как именно надо стоять, сидеть и двигаться не сутулясь;
* сознательно и бережно относиться своему здоровью и одной из главных его опор - позвоночнику;
* доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений.

***Упражнения на ощущение правильной осанки.***

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при прикосновении спиной к стене. Дети начинают чувствовать уровень надплечий, положение лопаток, таза, всего тела. В этом случае полезны следующие упражнения.

1. И.п. - стать спиной к стенке в основной стойке, так чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.

2. И.п.- то же. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.

3. И.п. - то же. Сделать шаг вперед, повернуться на 360 градусов, выпрямиться, вернуться к стенке.

***Книга на голове***

1. Положите на голову книгу, руки – на пояс. Посоревнуйтесь с ребёнком,  кто дольше удержит предмет на голове. Упражнение можно усложнить, вытянув руки вперёд; затем попробуйте присесть, не отрывая пятки от пола, сохраняя всё это время правильную осанку. Если и это покажется вам лёгким, тогда, сохраняя равновесие, высоко поднимите ногу, сгибая её в колене. Вы можете также попробовать двигать руками – поднять руки вверх или развести их в стороны. Упражнения на равновесия – это лучший способ укрепления глубоких мышц спины, которые в первую очередь отвечают за конфигурацию позвоночника.

2. Наряду с упражнениями на равновесие есть статические упражнения, очень простые и эффективные. Выполнять их следует в зависимости от уровня подготовки, от 10–15 секунд до 1–2 минут.

***Упражнения для мышц поясницы:***

Лёжа на животе, вытяните руки вдоль туловища, поднимите обе ноги и удерживайте выпрямленными так долго, как это возможно. Вы можете держать ноги в 50, и в 10 см от пола – чем ниже, тем труднее. Важно, чтобы в это время поясница не поднималась от пола выше естественного физиологического изгиба.

***Упражнения для мышц грудного отдела спины:***

Лёжа на животе, вытяните руки вверх и поднимите голову и плечи как можно выше над полом. Удерживайтесь в положении "лодочки" тоже исходя из своих возможностей. При этом старайтесь, чтобы локти и кисти рук находились в одной плоскости с туловищем, а лопатки были сведены и прижаты к спине.

***Упражнения для прямых мышц живота:***

Лёжа на спине, вытяните руки вдоль туловища и поднимите прямые ноги под углом 45°. Удерживайте позу, сколько считаете возможным. Правило для поясницы то же, что и в первом упражнении.

***Упражнения для боковых мышц туловища:***

Лёжа на боку, поднимите чуть-чуть обе ноги и пытайтесь удержать их в этом положении. Самое главное, лежать четко на боку, в одну линию, и под талией должно оставаться свободное пространство ("корсетные мышцы" остаются в напряжении с обеих сторон). Если держать на весу обе ноги слишком тяжело, следует поднимать одну ногу, не поворачивая таз, не заваливая его вперед или назад и не сгибая туловище вперед в тазобедренном суставе. В дальнейшем необходимо перейти к подъему обеих ног.