

Укрепление мышц спины и формирование осанки у детей дошкольного возраста

Апрель 2017

воспитатель 1 кв. категории Самсыгина А.В.

Недостаточная двигательная активность по названию гипокинезия все больше молодеет. Она отмечается даже у детей дошкольного возраста. Конечно, в первую очередь от нее страдает мышечная система: снижается тонус мышц, уменьшается их масса и объем, ослабевают работоспособность и выносливость человека, что ведет к различным нарушениям его осанки. Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний у детей, что проявляется в их общей функциональной слабости: гипотоническом состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки также отрицательно сказываются и на деятельности сердца, желудка, печени, почек.

Если вы заметили у малыша в возрасте пяти-шести лет явные симптомы нарушения осанки, срочно предпринимайте меры для укрепления мышц спины.

Особую бдительность необходимо проявить, если наблюдаются:

- ❖ Частая утомляемость, неуклюжесть.
- ❖ Отказ от подвижных игр
- ❖ Головные боли, болезненность в области шеи.
- ❖ Боль в конечностях после прогулки.
- ❖ Расположение на стуле с упором на руки.
- ❖ Нежелание долго пребывать в одном положении.
- ❖ Хруст суставов при движении.

Если вы наблюдаете у ребёнка один или несколько из этих симптомов, следует обратиться к врачу. Только лечащий врач

подберёт медикаменты и процедуры сообразно виду и степени нарушения осанки.



Основой профилактики и лечения нарушения осанки, особенно начальных стадий, является общая тренировка ослабленного организма ребенка. Она должна проходить на фоне хорошо организованного двигательного режима.

Определите, насколько крепки и развиты мышцы спины у малыша и не нарушилась ли у него осанка. Попросите для этого ребенка сделать одно простое упражнение. Малыш должен стать прямо и вытянуть вперед руки. Проверьте, как долго он так простоит. При хорошо развитом мышечном корсете и правильной осанке малыш простоит в данном положении не меньше тридцати секунд. Если же он простоит меньше — мышцы спины у него ослаблены.

Заниматься спортом врачи рекомендуют с четырех-пяти лет. Мышцы спины отлично укрепляет плавание. Грамотно подобранный комплекс упражнений поможет ребенку развить мышечный корсет, что крайне важно при быстром росте мышечной ткани.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины ребенка



Упражнение 1. «Котенок». Ребенок стоит «на четвереньках», прогибает спину вниз, поднимая голову вверх, потом прогибает спину вверх, опуская голову вниз.

Упражнение 2. «Режем ножницами». Ребенок лежа на спине делает махи прямыми ногами горизонтально, при этом скрещивая ноги.

Упражнение 3. «Акробат в цирке». Ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища, поднимает прямые ноги и старается коснуться носками пола у себя за головой.

Упражнение 4. «Мост над дорогой». Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. Ребенок отрывает таз от пола и выгибается, стараясь поднять таз как можно выше, в таком положении остается 5 секунд и ложится.



Упражнение 5. «Колобок покати́лся». Ребенок, сидя на коврикe, подтягивает к себе ноги, согнутые в коленях, обхватывает их руками и начинает «качаться» на спине, каждый раз стараясь вернуться в положение сидя.

Упражнение 6. «Едем на велосипеде». Ребенок лежа на спине «крутит» в воздухе воображаемые педали велосипеда, вперед и назад.

Упражнение 7. «Корзина для ягод». Ребенок лежит на животе, берет руками себя за лодыжки ног и тянется, как можно выше, образуя большую корзину.

Упражнение 8. «Пловец». Ребенок, лежа на животе, делает махи прямыми руками и ногами в воздухе, имитируя плавание.

Упражнение 9. «Пружинка». Ребенок, лежа на животе, отрывает от пола прямые руки и ноги и так замирает в воздухе на несколько секунд.

Упражнение 10. «Лодочка». Ребенок, лежа на животе, отрывает от пола прямые руки и ноги и остается в таком положении как можно дольше. Время выполнения этого очень полезного упражнения, увеличивайте постепенно до нескольких минут (в это время ребенок не должен касаться руками или ногами пола).