

# 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 покатился».** Ребенок, сидя на коврик, 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).