# Вместе с папой, вместе с мамой!

**Абасова Р.В.**

**Виллуд Е.В.**

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Предупредить развитие неправильной осанки легче, чем потом трудиться над ее исправлением и бороться с недугами позвоночника. Нарушение осанки - частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Чем раньше родители задумаются об этом - тем лучше. Правильная, красивая осанка – один из показателей здоровья. Это, прежде всего нормальное развитие скелета, гармонично развитая мышечная система и умение правильно держаться в покое и движении. Осанка считается правильной, или нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. Приобретение правильной осанки - длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Дети, как правило, отличаются подвижностью и активностью в восприятии окружающего мира. Тут как нельзя, кстати, помогут подвижные игры и разминки, играя с ребенком, вы заботитесь о его здоровье. Именно дети живут играя. Если на улице холодно и дует ветер, им ничего не мешает замечательно пошалить и выплеснуть энергию в стенах любимого дома. А родители в этом помогут!

Для занятий рекомендуется подбирать игры, воздействующие на различные группы мышц и выполняемые из различных исходных положений. Это позволяет избежать чрезмерной нагрузки на одну группу мышц. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями. Вот некоторые из них:

1. «Меткий бросок» - игра на укрепление мышц плечевого пояса, формирование правильной осанки, развитие глазомера. На расстоянии 2м ставится корзина или коробка. Игроки по очереди подходят к корзине и бросают мяч в цель. Бросок совершают двумя руками из-за головы. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

2. «Дерево» - игра на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки. Предложите ребёнку помочь «семечку превратить» в большое крепкое дерево. Для этого, сидя на корточках, обхватив руками колени, прячет в них голову. Взрослый говорит: «Упало семечко осенью в землю, перезимовало там, а с первыми весенними лучами проклюнулось и потянулось к солнцу». После этих слов ребёнок медленно поднимается на ноги, выпрямляет туловище и выпрямляет руки вверх. Полностью распрямившись, ребёнок напрягает тело и тянется как можно выше.

3. «Щука» - игра на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки. Взрослый изображает щуку. Он должен охотиться на «мальков». Щука бегает, она ловит малька, для того чтобы спастись от такой участи у ребенка только один выход: в тот момент, когда приближается щука, спрятаться в «домике» - встать прямо, вытянувшись, ноги вместе, руки подняты вверх, ладони сложены.

4. «Самолетик» - ребенок наклоняется вперед, разводя руки в стороны, изображая самолет. Папа или мама кладет ему на спину небольшую мягкую игрушку и предлагает доставить ее в аэропорт. Главное, чтобы игрушки не упали со спины. Во время выполнения задания, необходимо следить за тем, что бы голова ребенка была приподнята, а спина оставалась прямой.

5. «Шустрое перышко» - поделите комнату на две части: одна половина ваша, другая - ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача малютки - выдуть перышко на мамину половину комнаты, твоя - на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

6. «Послушный мяч» -  вместе с ребёнком лёжа, на спине, зажав мяч между стопами, поворачиваемся на живот, стараясь не выронить мяч. Вот какой послушный мяч!  Между стоп его запрячь. Повернись и оглянись. Мячик, на пол не катись!

Таким образом, такие игры не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста. Участвуйте в играх своего ребёнка и получайте от этого удовольствие. Поверьте, вы станете настоящим другом, когда ребёнок будет знать, что вы понимаете его, что всё, что волнует его, также волнует и вас. А это дорогого стоит!

Список литературы:

Алферова В.П. «Как вырастить здорового ребенка» Л.: Медицина, 1991 г.

Галанов А.С. «Игры, которые лечат», М, «Творческий центр», 2001 г.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. «Физические упражнения для дошкольников» М, Просвещение, 1980 г.

Шустова А.И. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста», М, Просвещение, 1982 г.