

Формирование правильной осанки является одним из важнейших условий гармоничного развития дошколят. У человека формирование осанки продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребенка образуются четыре естествен­ных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный – выпуклостью вперед, грудной и крестцово-копчиковый – выпуклостью назад.

Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, это происходит еще на этапе внутриутробного развития. Когда ребенок научится подни­мать и держать голову, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидения малыша, а поясничный лордоз – когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить. Четкие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6 – 7 годам.

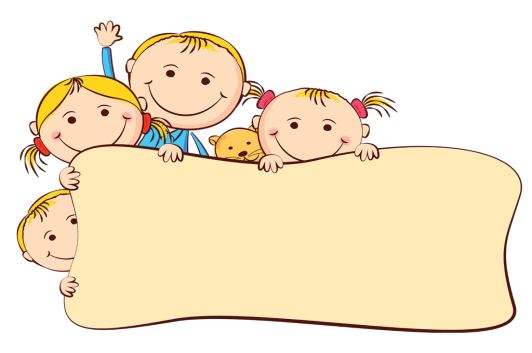
Имеющий правильную осанку ребенок выглядит подтянутым, голову и туловище держит прямо, плечи немного отведены назад, развернуты, но не подняты, живот подтянут, ноги в коленных и тазобедренных суста­вах выпрямлены, расставлены на ширину плеч, обеспечивая одинаковую нагрузку на обе ноги. Руки спокойно опущены вдоль тела. Такая осан­ка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его отдельных систем.

В случае неправильной осанки – спина сутулая, плечи сведены впе­ред, живот выпячен, голова опущена. При этом особенно страдают органы дыхания: сдавливаются верхушки легких, уменьшается их вентиляция.

В практике спорта, педагогики и медицины накоплен значи­тельный опыт по использованию мячей для решения оздорови­тельных и спортивных задач. Мячи большого диаметра – фитболы – появились сравни­тельно недавно и уже завоевали широкую популярность. В работе с дошкольниками используют фитболы различного диаметра, в зависимости от роста и возраста занимающихся: для детей 3-5 лет диаметр 45 см, от 6-10 лет - 55 см.

Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Для занятий с детьми 3-7 лет, мяч должен быть менее упругим.

При сидении на фитболе наиболь­ший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Данная вибрация, сходная с верховой ез­дой, используется в лечении остеохондроза, сколиоза, заболева­ний желудочно-кишечного тракта, ожирения.



ФИТБОЛЯТА – ЗДОРОВЫЕ РЕБЯТА



Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию навыка правильной осанки. Выполнение упражнений в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддержи­вание равновесия привлекает к координированной работе мно­гочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшно­го пресса. Все упражнения с детьми необходимо проводить в игровой форме.

**Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по гру­ди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в колен­ных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за голо­вой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя. То же, но сесть, ноги под углом 45°.

**Упражнения для укрепления мышц тазового дна**

1. Лежа на спине, стопы, на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
3. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Отка­тить фитбол от себя и вернуться в и.п.
4. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.
5. Исходное положение - лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.
6. Исходное положение – лежа на спине, фитбол между но­гами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

**Упражнения для укрепления мышц спины.**

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе по­звоночника. То же, но руки в «крылышки». То же, но руки вверх.
2. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтально­го уровня правую ногу, затем левую ногу. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизон­тального уровня.
3. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не про­гибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

ПОДГОТОВИЛА:

Макарова Елена Валерьевна

Инструктор по физической культуре

Высшая квалификационная категория