

Консультация для родителей

«Укрепляем мышцы спины пресса – формирование правильной осанки»

Подготовила инструктор по ФК Кожевина О.А.
Февраль 2026 год.

Дошкольное детство - важный период в формировании правильной осанки, так как, кости ребенка мягки, гибки, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму.



Осанка — это положение тела, наиболее привычное для человека.

Для дошкольников характерные черты правильной осанки имеют свои особенности: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. И одной из основных причин является гиподинамия, или, проще, недостаточная двигательная активность. У таких детей, как правило, слабый мышечный корсет, то есть плохо развитые мышцы спины и живота.

Мышечный корсет имеет большое значение для формирования осанки ребенка. После того, как он укрепляется достаточно, вырабатывается правильная осанка. Поэтому перед родителями стоит конкретная задача – вести постоянную работу по укреплению силы и выносливости крупных мышечных групп и выработке стойкого рефлекса правильного положения тела детей.

Родители должны:

1. Постоянно напоминать ребенку о правильной осанке (первое время возможно ношение эластичных корректоров осанки)

2. В играх дети иногда очень долго находятся в одной позе. Не прерывая, хода игры, предложить ребенку изменить позу.

3. Объяснить детям как нужно правильно

- сидеть, чтобы край стола находился от груди на ширину ладони, сидеть нужно прямо, опираясь ногами о пол, спиной о спинку стула, локтями о крышку стола.

- стоять равномерно распределять тяжесть туловища на обе ноги или чередовать опорную ногу.

4. Приучать детей спать на спине.

5. Следить за походкой ребенка.

Все эти, незначительные, на первый взгляд, детали имеют огромное значение при профилактике и лечении нарушений осанки.

Физические упражнения главное средство предупреждения и лечения нарушений осанки в дошкольном возрасте.

Целесообразно применять ряд специальных упражнений корригирующего характера, которые восстанавливают гибкость позвоночника и укрепляют мышцы спины.

Исправление нарушений осанки - процесс длительный. Однако выработанный навык правильной осанки не остается на всю жизнь, его необходимо постоянно подкреплять. Поэтому воспитательное влияние на осанку не должно прекращаться.

Упражнения для формирования правильной осанки



Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.

Повторить 6 раз.



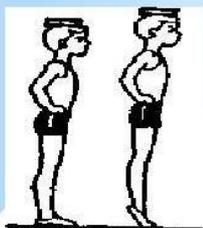
Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны. Повторить 8



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.

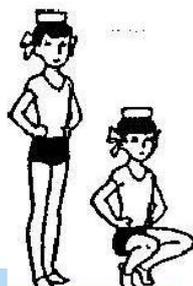
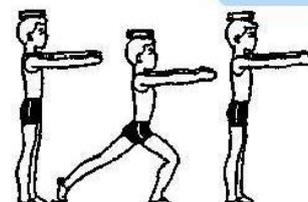
Повторить 4 раза

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.

