

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы и нервномышечного аппарата. В дошкольном возрасте осанка носит неустойчивый характер, так как в этом возрасте ещё идёт формирование опорно-двигательного аппарата, и может меняться под воздействием как положительных, так и негативных факторов.

Нарушение осанки могут появляться у детей раннего возраста:

- в 2 года - 2,1%
- в 4 года - 15 - 17%
- в семь лет - каждый третий школьник (67%) (А.А. Потапчук)

Упражнениям на развитие правильной осанки в работе с дошкольниками должно уделяться значительное внимание. Именно, под воздействием физических упражнений происходит укрепление мышечного корсета, который, в свою, очередь, является надёжной опорой для позвоночника.



### **Правильная посадка на фитболе.**

*Посадка считается правильной, если:*

- угол между туловищем и бедром, бедром и голеню, голеню и стопой составляет 90 градусов;
- спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут;
- голова приподнята и её центральная линия совпадает с осью туловища;
- руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади;
- ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу и прижаты к полу, колени направлены на носки.

**Осанка – это важно!**

МАДОУ детский сад №1 «Березка»  
г. Светлогорск

**«Формирование правильной осанки в организованной образовательной деятельности по физической культуре»**



**Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Степура Т.В.**

## Коррекция осанки

Физические упражнения способствуют нормализации осанки. Однако эффект можно ожидать только при систематическом и продолжительном их выполнении. Коррекция осанки, достигнутая с помощью упражнений, может дать стойкий эффект лишь при одновременном формировании "навыка правильной осанки (на основе мышечно-суставного чувства), позволяющего ощущать положение определенных частей тела.

### ОРУ на формирование правильной осанки

Это, прежде всего упражнения на укрепление мышечного корсета без предмета и с предметами (палкой, обручем, мячом). Особое внимание нужно уделять силовой выносливости мышц спины (рис.1.1, 1.2.) и брюшного пресса. (рис.1.3, 1.4) Темп выполнения упражнений умеренный, чтобы дать возможность выпрямиться, мышцы. Регулировка темпа выполнения упражнений, обеспечивает разную нагрузку на нужные группы мышц, отдавая преимущество тем, которые нужно укреплять в данное время.

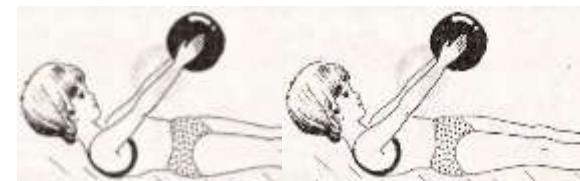


И.п. Лёжа на спине, мяч вверху.



1-2

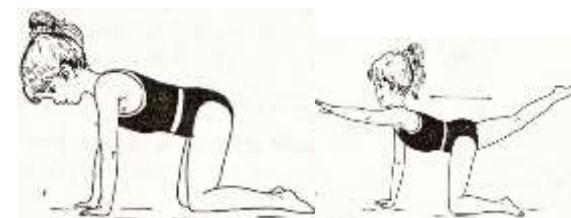
Поднять голову, руки с мячом вперёд, сесть, мяч прижать к груди.



3-4

Вернуться в и.п.

## Самовытяжение на четвереньках



Самовытяжение сидя на пятках



## Упражнение «кошечка»

### ИП добрая



### «кошечка»

### «кошечка» злая



