***Укрепление мышц спины и пресса у дошкольников***

Дошкольное детство – важный период в формировании правильной осанки, поскольку кости ребёнка мягки, гибки, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму под влиянием неблагоприятных факторов.

Существует прямая связь между осанкой и здоровьем. Нарушение осанки нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов. Отрицательно сказывается на нервной деятельности: провоцирует быстрое наступление утомления и головной боли.

Осанка – положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Правильная осанка – положение туловища, когда плечи немного отведены назад, голова поднята, живот втянут, грудная клетка развёрнута, в поясничной части небольшой изгиб вперёд.

Правильную осанку следует рассматривать как определённое умение, двигательный навык. Неправильная осанка – это различные асимметрии человеческого тела, в частности положения туловища и позвоночника.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретёнными. Основные причины таких нарушений:

1. **Неправильное расположение тела в ходе различной часто повторяющейся деятельности;**
2. **Врождённые заболевания как внутренних органов, так и опорно – двигательного аппарата: рахит, гипотрофия, ожирение, плоскостопие, инфекционные болезни, неправильное дыхание;**
3. **Нерациональный режим, неполноценное питание, неправильно подобранная мебель;**
4. **Гиподинамия (недостаточная двигательная активность).**

У малоподвижных детей, как правило, слабый мышечный корсет, т.е плохо развитые мышцы спины и живота. Мышечный корсет имеет большое значение для формирования осанки ребёнка. При достаточном его укреплении у ребёнка вырабатывается правильная осанка. Поэтому для родителей и педагогов стоит конкретная задача: вести постоянную работу по укреплению силы и выносливости крупных мышечных групп и выработке стойкого рефлекса правильного положения тела детей. Для этого следует:

*- объяснить детям, что сидеть надо так, чтобы край стола находился от груди на расстоянии ширины ладони, опираться ногами об пол, спину держать прямо, вдоль спинки стула;*

*- поскольку в играх дети иногда очень долго находятся в одной позе, не прерывая хода игры, предложить выполнить дополнительные действия, требующие изменения позы;*

*- объяснить детям, как правильно стоять: равномерно распределять тяжесть туловища на обе ноги или чередовать опорную ногу;*

*- приучать спать на спине. Обратить внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку, т.к. позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка;*

*- следить за походкой ребёнка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, »шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться.*

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. Нужно вводить эти упражнения в утреннюю гимнастику, в физкультминутки и в физкультурные занятия.

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

**Упражнение «Стойкий оловянный солдатик»**

И. п .: *стоя на коленях, руки плотно прижаты к туловищу.*

Наклониться назад как можно ниже, держать спину прямо, затем выпрямиться. Сесть на пятки, отдохнуть. Повторить 3 раза.

Очень полезны упражнения на растяжение. Когда мы растягиваем позвоночник, увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшаются сдавливание нервных окончаний, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови и лимфы в поражённой зоне позвоночника.

**Упражнение «Ёжик вытянулся, свернулся»**

И. п*.: лёжа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться.*

Поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперёд (сгруппироваться), обхватить ноги под коленями (ёжик свернулся)*.* Повторить 2 – 6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться (ёжик вытянулся)

Движение пальцев и кистей рук имеют особое, развивающее воздействие. На ладони и стопе находится около тысячи важных биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов организма.

**Пальчиковая игра «Я перчатку надеваю»**

*Я перчатку надеваю,*

*Я в неё не попадаю*.

(дети поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки).

*Сосчитайте – ка, ребятки,*

*Сколько пальцев у перчатки.*

*Начинаем вслух считать:*

*Раз, два, три, четыре, пять.*

(по очереди загибают пальцы сначала на одной руке, затем на другой).

Осанка влияет на характер дыхания. Обучение правильному дыханию – важный метод коррекции осанки. Дыхательные упражнения выполняются лёжа, поскольку в этом положении легче дышать правильно, чувствовать паузу; мышцы всего тела слегка расслабляются, правильное дыхание устанавливается автоматически без дополнительных инструкций. Во время вдоха брюшная стенка должна подниматься вверх. При выдохе живот должен втягиваться.

**Дыхательное упражнение «Бегемотики»**

И. п.: *лёжа на спине.*

Положить ладонь на область диафрагмы и глубоко дышать через нос. («Легли наши бегемотики и потрогали животики. Животик то поднимается, то опускается».)

Также полезны для осанки систематические занятия плаванием. Они уменьшают статическое напряжение тела, снижают нагрузку на ещё не окрепший позвоночник.

Исправление нарушений осанки – процесс длительный. Выработанный навык правильной осанки не остаётся на всю жизнь, его необходимо постоянно подкреплять. Поэтому воспитательное влияние на осанку не должно прекращаться.