

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ИГРЫ И ЗДОРОВЬЕ»

Музыкальный руководитель: Белавина Л.И.



Формирование правильной осанки

Нарушения осанки способствуют развитию многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, печени, желудка, почек.

Издавна люди пытались корректировать осанку у своих детей. Так, в восточных странах девочек приучали носить лёгкие кувшины, блюда и другие предметы на голове (для этого сначала на голову одевался специальный обруч-подставка). Позже, будучи взрослыми женщинами, они носили груз до 20 кг.

В России в одежду детей сквозь рукава вставляли длинные палки, которые фиксировали прямую спину. Маленькие дворяне стояли, как журавли, на одной ноге с выпрямленным позвоночником. Девочек же заставляли ходить по узкой дощечке, вытягивая носочки, словно балерины.

В современных УДО педагогам просто необходимо следить за осанкой детей, способствовать её коррекции. Это возможно и на музыкальных занятиях – учить воспитанников петь, танцевать, держа прямую спину, проводить музыкальные игры на формирование правильной осанки, выполняя следующие задачи:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- усиление мышечного корсета позвоночника;
- улучшение функций дыхания, сердечно – сосудистой системы.

Игры на формирование правильной осанки

Восточный танец

Дети с лёгким плоским предметом на голове, сохраняя правильную осанку, выполняют простые танцевальные движения: плавно качают руками, поворачивают туловище вправо-влево, выставляют поочередно правую и левую ногу на носочек, «рисуют» носочком ноги на полу круг.

Кто быстрее?

Дети делятся на 2 команды. Положив на голову предмет, сохраняя правильное положение спины, по очереди быстрым шагом несут мячик, передают другому.

Аквариум

Дети лежат на животе, руки вытянуты вперёд. Под музыку К. Сен-Санса «Аквариум» импровизируют движения рыбок – поднимают голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

Куклы

Дети «превращаются» в кукол – у них прямые спинки, руки и ноги. Под весёлую музыку «куклы» начинают оживать, танцевать, сохраняя осанку.

В бассейне

Лёжа на животе, дети имитируют плавание разными стилями.

Мы – гимнасты

Дети с предметом на голове, вытягивая носочки, идут по ленточке, разложенной в виде извилистой дорожки, вокруг обруча и т. д.

Любопытные червячки

Дети лежат на животе, вытянув руки вперёд. «Надоело червячкам лежать, решили они посмотреть, что вокруг творится?» дети поднимаются на вытянутых руках, прогибая позвоночник в грудном и поясничном отделе.

Кобры

Дети стоят на коленях, руки опущены вдоль туловища. Под музыку «Болеро» М. Равеля начинают качаться в разные стороны, сохраняя руки и спину прямыми.

Ёжики

Дети свободно лежат на спине – «ёжики» отдыхают. По сигналу «Лиса идёт!» подтягивают согнутые в коленях ноги к голове – сворачиваются клубком.

Лягушата

Дети сидят на полу с прямой спиной, ноги вытянуты. Под ритмичную музыку шлёпают руками по полу, постепенно наклоняя тело вперёд, пока руки не коснутся пальчиков ног. Затем так же ритмично возвращаются в исходное положение.

Ожившие статуи

Дети стоят, плотно прижавшись к стене затылком, спиной, руками, пятками. Затем под музыку отходят от стены, стараясь сохранять правильную осанку, и медленно двигаются по залу. С окончанием музыки возвращаются к стене, тем самым проверяя свою осанку.

Кто там?

Дети лежат на спине, вытянув ноги. Педагог ставит на пол возле носочков ног маленькую игрушку. Ребёнок должен приподнять голову, чтобы увидеть и назвать предмет.