

Рекомендации музыкального руководителя «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений средствами музыки»

Иногда я слышу возмущение родителей: «Опять ты горбишься!», «Не сутулься!», «Не клади ногу на ногу!»? А ведь вы - правы.

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 легкие кувшины, блюда и другие предметы на голове (для этого сначала наголову 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 ДОУ нам и вам просто необходимо следить за осанкой детей, способствовать ее коррекции. Это возможно делать в домашних условиях, на занятиях, в том числе – музыкальных: — когда я учу детей петь, танцевать, держать прямую спину, провожу музыкальные игры на формирование правильной осанки, выполняя следующие задачи:

- «укрепление опорно-двигательного аппарата;
- усиление мышечного корсета позвоночника;
- улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы.

Предлагаю вам некоторые упражнения на формирование правильной осанки.

ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Восточный танец.

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

2. Игра-эстафета «Кто быстрее?».

Дети делятся на 2 команды. Положив на голову предмет, сохраняя правильное положение спины, по очереди быстрым шагом под энергичную музыку (можно под марш) несут мячик, передают другому. В домашних условиях, можно предложить ребенку игру «Кто дольше удержит предмет на голове», передвигаясь по квартире.

3. Аквариум.

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

4. Куклы.

Дети «превращаются» в кукол - у них прямые спинки, ручки и ножки. Под веселую музыку «куклы» начинают танцевать, сохраняя осанку.

5. В бассейне.

Лежа на животе, дети имитируют плавание разными стилями под спокойную музыку.

6. Любопытные червячки.

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

7. Кобры.

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

8. Ежики.

Дети свободно лежат на спине - «ежики» отдыхают. По сигналу «Лиса идет!» подтягивают согнутые в коленях ноги к голове - сворачиваются клубком.

9. Лягушата.

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

10. 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.

11. Кто там?

Дети лежат на спине, вытянув ноги. Педагог или кто-то из родителей ставит на пол возле носочков ног маленькую игрушку. Ребенок должен приподнять голову, чтобы увидеть и назвать предмет.

Уважаемые родители, помните, только общими усилиями мы сохраним здоровье наших детей!

Будьте здоровы!!!