

Осанка – склад фигуры,
Особенность натуры,
Оценка воспитания.
Здоровья состояние,
И если Вы настроены
Быть статными и стройными,
Воспользуйтесь советами –
Мы искренне советуем.

- Под матрац кладите щит

Позвоночник защитит

Он от искривленья

И от поврежденья.

- За столом сидеть непросто

Даже если он по росту –

Руки, ноги таз и спину

Разгрузить необходимо

- Избегайте вредных поз

Плеч и таза перекос.

Опирайтесь равномерно

На ноги одновременно

- Слишком долго не сидите

За осанкою следите

Для здоровья и порядка

Начинайте день с зарядки.

Все советы выполняя,

Ничего не забывая,

Будите достойными,

Статными и стройными.



Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. Родители прилагают для этого большие усилия. Но успех вряд ли будет достигнут в полной мере, если из комплекса мероприятий, направленных на обретение здоровья и красоты, выпадет работа над хорошей, правильной осанкой.

Осанка ребёнка является динамическим стереотипом и в дошкольном возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Осанка зависит от состояния нервно-мышечного аппарата и психики человека. Слабость мышечного корсета, неправильные порочные позы, которые ребёнок принимает в положении сидя, стоя, лёжа, при ходьбе, во время игры, во сне; врождённые аномалии развития рёбер, грудной клетки, позвонков, нижних конечностей вызывают развитие нарушений осанки.

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой, упругой. К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения.

Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой, как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка.

Памятка для родителей

- В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.
- У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
- Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
- Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.
- Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
- Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.
- Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.