

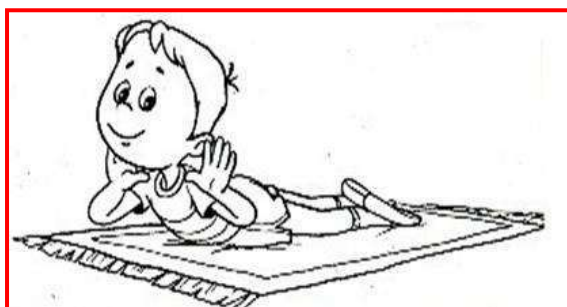
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Осанка – это привычное положение тела непринужденно стоящего человека. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и уверенной.

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

Несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки: КРЫЛЫШКИ



«Крылышки» свои держу!
Вам, ребята, так скажу:
Вы попробуйте друзья,
Удержаться так, как я!

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2 раза.

САМОЛЁТ



Руки в стороны и вот,
Мы летим как самолет.

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

ПРОГНИСЬ!



Руки на поясе, спинкой прогнусь,
Сколько надо задержусь.

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

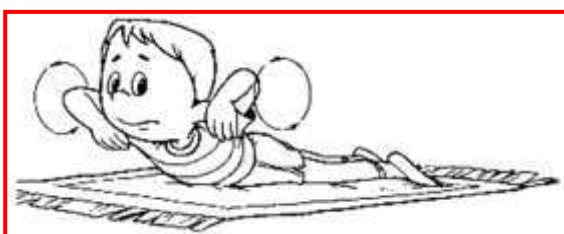
ОКОШКО



Сделаю окошечко
И посмотрю немножечко.

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, руки сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6, вернуться в и.п.

КРУЖОЧКИ



И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

КУЛАЧКИ



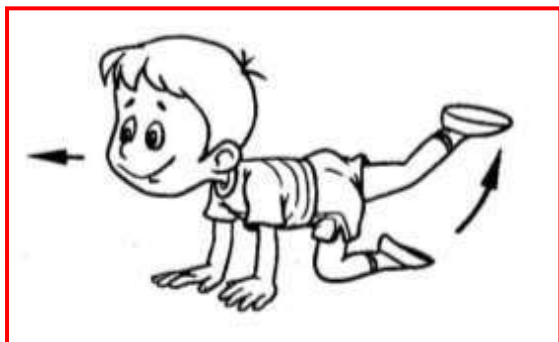
И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

КОШЕЧКА СЕРДИТСЯ



И. п. – стоя на четвереньках. Опустить голову вниз, спину выгнуть, сказать «фрр!» - «Кошечка сердитая», вернуться в и.п. Повторить 2 -4 раза.

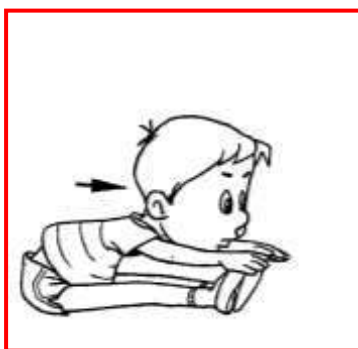
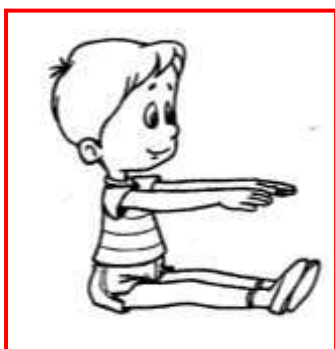
МАХ НОГОЙ НАЗАД



Мах назад, смотрю вперед –
Тренируюсь я под счет.

И.п. – стоя на четвереньках, спина прямая. Мах ногой назад, вернуться в и.п. то же – другой ногой. Повторить 4 -6 раз.

КНИЖЕЧКА



Стопы я легко достану,
Если «книжечкой» я стану.

И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, вытянуть руки вперед. Наклониться и тянуться к носка. Выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и.п. повторить 2 – 4 раза.

Рекомендации:

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

1. У ребенка должна быть мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
2. 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.
3. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.
4. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз. Лучше приучать детей спать на спине.

5. 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.

Детям полезно:

- носить ранец, либо рюкзак с жесткой спинкой до 13-14 лет;
- кататься на велосипеде с правильно отрегулированной высотой руля,
- ползать на четвереньках;
- заниматься плаванием;
- развивать координацию движений.

Не рекомендуется:

- носить сумку на одном плече;
- длительно ходить в кроссовках, т.к. в них нога перегревается, мышцы стопы расслабляются, что приводит к плоскостопию и как следствию – нарушению осанки.

Следите, чтобы ребенок не сутулился. Помимо пользы для здоровья, это поможет ему сохранить нормальную самооценку в будущем. Ваша дочка или сын не будут стесняться своей «горбатости», будут ходить, расправив плечи, с гордо поднятой головой.