

Консультация для родителей
«Красивая осанка – залог здоровья»



Подготовила:
инструктор по физической культуре
Филимонова М.В.



Осанка — это привычная поза человека при сидении, стоянии, ходьбе. Правильная осанка не только делает фигуру человека красивой, но и способствует нормальной деятельности организма.

Признаки правильной осанки

- ▶ Спина ровная.
- ▶ Плечи развернуты и отведены назад.
- ▶ Лопатки не выпирают.
- ▶ Линия шеи находится на одной вертикальной линии с позвоночником. Голова держится прямо.
- ▶ У дошкольников при нормальном развитии, физиологическая особенность такова, что живот выступает вперед.
- ▶ Фигура стройная. Походка легкая.

Внимание стопам!

На формирование осанки большое влияние оказывает развитие стопы. Для формирования правильной осанки необходимо заниматься профилактикой плоскостопия.

Формирование осанки

Если вы замечаете, что у ребенка появляются признаки нарушения осанки, необходимо найти причины этого и устранить их.

Возможные причины нарушения осанки

- ▶ Чрезмерные физические нагрузки
- ▶ Поднятие тяжестей — дошкольнику нельзя поднимать более 3 кг
- ▶ Неправильное питание — растущему организму необходимы кальций и фосфор
- ▶ Нарушение витаминного обмена
- ▶ Неправильная посадка ребенка за столом
- ▶ Мебель несоответствующая росту и пропорциям ребенка;



Детям рекомендовано:

- ▶ Играть на полу, а не за столом.
- ▶ Спать на жестком матрасе и низкой подушке.
- ▶ Регулярно заниматься гимнастикой и плаванием.
- ▶ Развивать мышцы спины и подвижность суставов.

Упражнения для осанки

Комплекс упражнений для развития мышц шеи и спины.

Перед зеркалом

Предложите ребенку перед зеркалом то сутулиться, то выпрямлять спину. Это тренирует мышцы спины.

Возле стены или двери

Прислоните ребенка к стене пятью точками — пятки, икры, ягодицы, лопатки, затылок. Предложите ему делать разные движения — приседания, отведение рук и ног в стороны.

С предметами на голове

Положите на голову ребенка книжку или подушечку. Держа этот предмет на голове пусть он походит и поприседает.

К этой гимнастике необходимо добавить ходьбу по массажному коврику для профилактики плоскостопия и упражнения на равновесие - стойка на одной ноге, ходьба по бревну, упражнения на балансире.

И в заключении хочется сказать словами великого русского педагога В.А. Сухомлинского: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегаёт — пусть он находится в постоянном движении».

Дорогие родители!

Приложите усилия, чтобы осанка ваших детей не портилась, а позвоночник оставался здоровым.

Успехов Вам и удач!!!