

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и 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 ребёнка.

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.

Упражнения для профилактики нарушения осанки у детей

1. Исходное положение (ИП) - стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за спиной. На выдохе выполняем наклоны вперед, на вдохе ИП. Спину не сутулить. Количество повторов 7-8 раз.
2. ИП - стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за головой, руки согнуты. На выдохе, одновременно, выпрямляем руки вверх. Количество повторов 7-8 раз.
3. ИП - на четвереньках. На вдохе согнуть руки, коснуться грудью пола. На выдохе вернуться в ИП. Количество повторов 7-8 раз.
4. ИП - лежа на животе, руки и ноги вместе. На выдохе одновременно поднимаем руки и ноги. На вдохе возвращаемся в ИП. Количество повторов 7-8 раз.
5. ИП - на четвереньках. На вдохе ягодицами садимся на пятки. На выдохе вытягиваемся вперед и прогибаемся. Количество повторов также 7-8 раз.
6. ИП - стоя на четвереньках. На выдохе поднимаем руку вверх и смотрим на нее. На вдохе возвращаемся в ИП. Количество повторов 7-8 раз.
7. ИП - сидя на полу, упор руками сзади. На выдохе поднять таз, на вдохе ИП. Количество повторов 7-8 раз.
8. ИП - сидя на полу, упор руками сзади. На выдохе подтянуть оба колена к груди, на вдохе ИП. Количество повторов 7-8 раз.
9. ИП - лежа на спине, руки прямые ладонями вниз, колени согнуты. На выдохе опустить оба колена в сторону, голову наклонить в противоположную сторону. На вдохе - ИП. Далее, в другую сторону. Ладони и плечи от пола не отрывать. Количество повторов 7-8 раз.

Если выполнять эти упражнения для формирования правильной осанки каждый день, то ваш ребенок укрепит мышцы спины и ровная, красивая спина будет вам наградой! Для профилактики нарушения осанки очень полезны занятия плаванием.