

«Правильная осанка ребёнка»



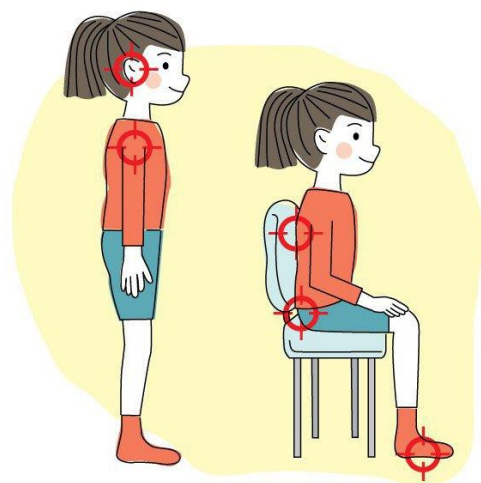
Дошкольный возраст — период формирования осанки. Осанка — привычное положение тела стоящего человека без лишних мышечных напряжений.

Как самим установить правильная осанка у ребенка или нет? Сделать это просто. Ставим ребенка к стене так, чтобы голова, плечи, ягодицы и пятки были плотно прижаты к боковой поверхности. Если осанка правильная, то такая поза не вызовет никаких неудобств.

В случае нарушения, ребенку довольно сложно будет справиться с такой просьбой. А уж тем более отойти от стены и пробыть в таком положении некоторое время.

Общие рекомендации для сохранения правильной осанки:

- Прививайте любовь к правильным позам во время еды, чтения, письма.
- Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору.
- Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом.
- Обеспечьте хорошее освещение рабочего места.
- Спать рекомендуется на твердой и ровной постели с невысокой подушкой. Приучите ребенка спать на спине или на боку, а не на животе или свернувшись калачиком.
- Запрещайте носить тяжести в одной и той же руке. Лучшим портфелем для школьника является ранец.
- Регулярно выполняйте упражнения для правильной осанки.



Основными средствами формирования правильной осанки являются занятия физическими упражнениями и физическая активность.

Упражнения для формирования навыка правильной осанки

1. Стоя у стены. Принять положение правильной осанки: живот втянуть, плечи развернуть, ноги выпрямить, голову приподнять. Отойти от стены на один шаг и проверить правильность осанки. Удерживать позу 5-10 сек.

2. Стоя у стены в положении правильной осанки. Присесть с прямой спиной, касающейся стены, и встать, не отклоняясь от нее.

3. Стоя у стены в положении правильной осанки. Выполнить движения руками вперед, вверх, в стороны, на пояс; медленно поднять согнутую ногу, захватив её руками, прижать к туловищу, не отрываясь от стены.

4. Стоя, руки за головой, дыхание произвольное. Вначале отвести руки в стороны, затем поднять их вверх и прогнуться. Замереть в этом положении на 2–4 сек. затем вернуться в исходное положение.

5. Стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3-5сек., затем вернуться в исходное положение.

6. Лежа на животе, руки согнуты, кисти расположены под грудью, локти направлены назад. Опираясь на руки и не отрывая бедра от пола, необходимо прогнуться. В таком положении замереть на 3–5 сек., затем вернуться в исходное положение.

7. Стоя ноги врозь. Положить на голову предмет (книгу, мешочек с крупой). Выполните приседания, держа ровно голову и спину, так чтобы предмет не упал.

8. Ходьба с предметом (книгой) на голове с сохранением правильной осанки.

Соблюдая эти советы, через некоторое время вы заметите, какие у ваших детей стали красивые, уверенные движения, как изменилась к лучшему их осанка. Здоровья вам и вашим детям!

Источник:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley>,
<https://24brest.schools.by/pages/rekomendatsii-roditeljam>

Воспитатель: Порубова Эльвира Геннадьевна