

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.



Памятка для родителей

1. У ребенка должна быть своя 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. Лучше приучать детей спать на спине.
5. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

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.

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.



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.

«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.

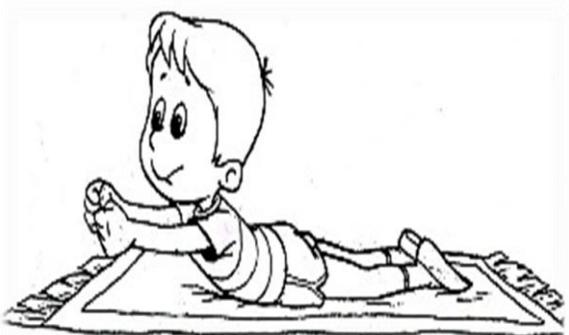
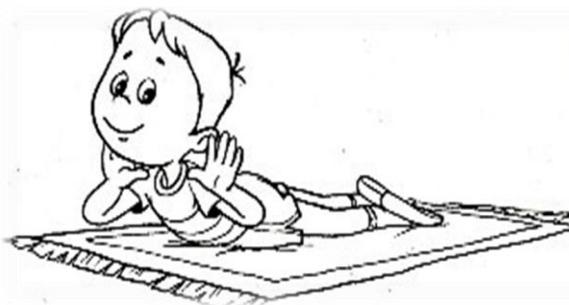
«ПРОГНИСЬ!»

Руки на поясе, спинкой прогнись,

Сколько надо задержусь.

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счет

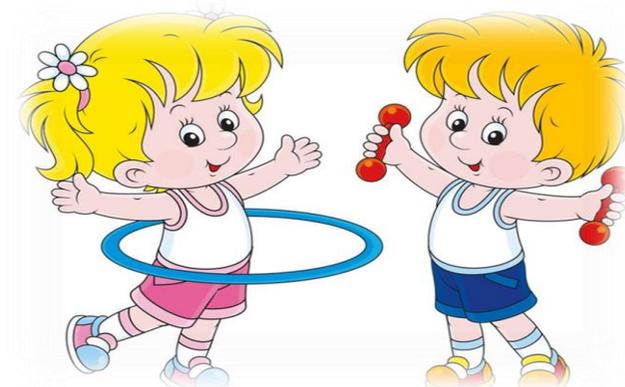
2-4-6-8-10, вернуться в и.п.



Государственное бюджетное учреждение
Свердловской области, реализующее
адаптированные основные
общеобразовательные программы, «Центр
«Дар»

Физкультурно-оздоровительное направление
структурного подразделения
сопровождения

Формирование правильной осанки



623751, Свердловская область,
г. Реж, ул. О. Кошевого, 17
тел: 8(34364) 3-36-64
сайт: центр-дар.рф