Осанка – склад фигуры,
Особенность натуры,
Оценка воспитания.
Здоровья состояние,
И если Вы настроены
Быть статными и стройными,
Воспользуйтесь советами -
Мы искренне советуем.

- Под матрац кладите щит
Позвоночник защитит
Он от искривленья
И от поврежденья.

- За столом сидеть непросто
Даже если он по росту -
Руки, ноги таз и спину
Разгрузить необходимо

- Избегайте вредных поз
Плечи таза перекос.
Опирайтесь равномерно
На ноги одновременно

- Слишком долго не сидите
За осанкою следите.

- Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.

Все советы выполняя,
Ничего не забывая,
Будете достойными,
Статными и стройными.

Хорошая осанка это - стройность, величавость, здоровье и красота»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад № 181

«Красивая осанка ребёнка – залог здоровья»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Подготовил:
инструктор по физической культуре – Муравьев Р.А.

Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей. Именно от их усилий и внимания зависит, будет ли у их чада правильная осанка или нет.

Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с Вашей стороны.

Как в домашних условиях увидеть нарушения осанки

7 очевидных симптомов проблемы

1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.
2. Не любит подвижные игры.
3. Жалуется, что у него болит голова или шея.
4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ноги.
5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
6. Не может длительно находиться в одном положении.
7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

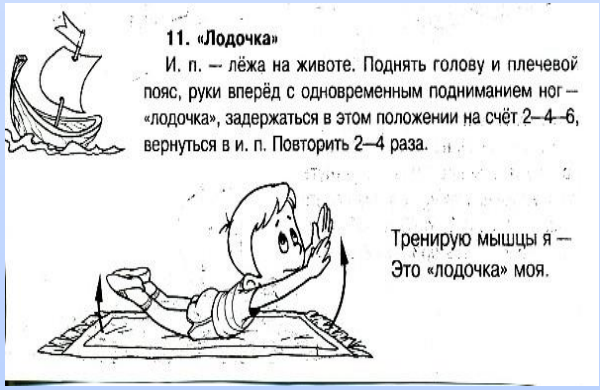
В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

- **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 высокой или очень мягкой подушкой. Лучше приучать детей спать на спине с подушкой средней жесткости.**
- **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 из дома раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.**

Несколько эффективных 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.

MyShared