

Пока организм формируется, надо особенно внимательно следить за осанкой, не допускать возможных появлений искривлений позвоночника.

Осанка — это автоматическое умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в различных положениях: сидя, при ходьбе, во время игр. Вместе с тем осанкой называют и саму эту правильную позу.

При правильной осанке голова и туловище — на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и находятся (правое и левое) на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла, живот втянут, изгибы позвоночника выражены нормально, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах.

Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать.

Здоровый, красивый, умный и добрый малыш - мечта каждого папы и каждой мамы. Родители заботятся о здоровье ребенка, прилагая большие усилия на комплексы для развития физических и умственных способностей малыша.

Работа над хорошей осанкой ребенка – первоочередна и необходима для достижения хороших результатов.



Родители должны соблюдать следующие правила:

Памятка для родителей

Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста



Составила:
Воспитатель
первой квалификационной
категории Шуперт В.Н.

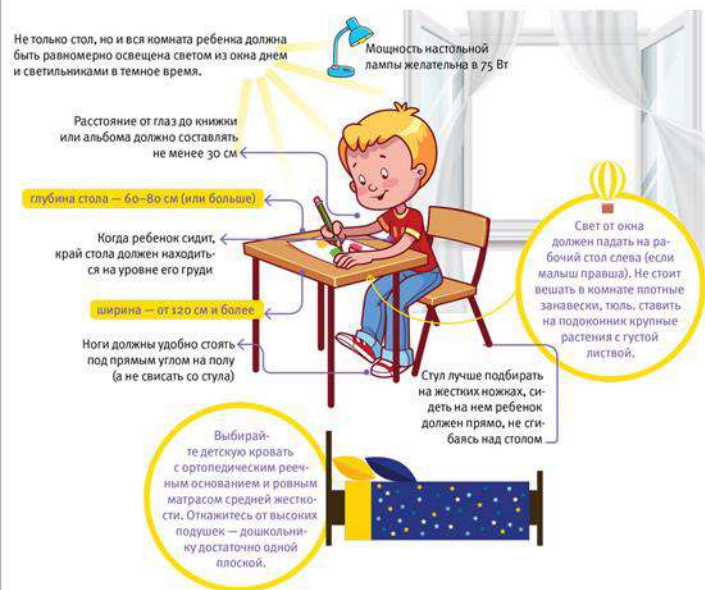
Родители должны соблюдать следующие правила:

- * Ребенок должен только на жесткой постели! Лучше всего спать в положении на животе или на спине. Подушка не должна быть слишком большой и слишком мягкой.
- * Не покупайте ребенку обувь «на вырост», тесную и неудобную обувь. Неправильное положение ноги может привести к нарушению положения позвоночника.
- * Организуйте ребенку правильный режим дня.



- * Обеспечьте удобное и хорошо освещенное рабочее место, где ребенок будет читать, рисовать, делать поделки и т. д. Очень важно, чтобы мебель подходила ребенку по росту. В домашних условиях удобно использовать офисные стулья, высоту которых можно регулировать. Не стесняйтесь спрашивать ребенка о его состоянии! Если через 15-20 минут сидения за столом у него начинает затекать шея – значит, мебель для ребенка подобрана неправильно! Лучше всего подходит кресло, регулируемое по высоте, с высокой спинкой и подлокотниками.

- * Не забывайте о том, что нарушения осанки возникают из-за недостатка движения! Прогулки, занятия туризмом, танцами и плаванием будут очень полезны.
- * Помните, что детям полезнее всего носить рюкзаки с жесткой (ортопедической) спинкой и широкими лямками.
- * Рюкзак должен быть пригнан по размеру и не должен быть слишком тяжелым. Избегайте ношения сумок, особенно опасно длительное ношение тяжелых сумок в одной руке – это прямой путь к искривлению позвоночника в боковой плоскости - сколиозу.



По осанке ребенка можно судить не только об уровне его воспитания, но и о культуре его семьи. Ведь во многом осанка зависит от того, как в семье работают и отдыхают, сколько времени уделяют спорту.