Консультация для родителей на тему:

«Осанка – залог здоровья»

Подготовила: инструктор по физической культуре Кремлевская Ю.А.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки.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.
- 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.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя принятое положение.

3. Принять правильную осанку у стены, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба, медленно встать в исходное положение.

Упражнения с гимнастическими палками для формирования правильной осанки (выполнять можно совместно с детьми).

1. Исходное положение: встать на палку серединой стопы. Ходьба по палке приставным шагом влево-вправо, вариант – держась пальцами ног за палку (8 раз).

2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 – наклонить корпус вперед, прогнуть спину параллельно полу, 2 – вернуться в исходное положение. (6 раз).

3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – поднять палку вверх, 2 – опустить на лопатки, 3 – поднять палку вверх, 4 – исходное положение (8 раз).

4. Исходное положение: стоя на четвереньках. 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – опустить, 3-4 – поднять левую руку и правую ногу (8 раз).

5. Исходное положение: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка на лопатках. 1-2-3 – приседания, 4-5-6 – исходное положение (6раз).

Это самые простые рекомендации по формированию правильной осанки ребёнка и профилактике нарушения осанки. Следуя этим простым правилам, у Вашего ребёнка не должно быть проблем с красивой, грациозной и ровной спиной. Да, за этим всем следить сложно, на это все уходит время. Но зато ребёнок вырастет здоровым. Так что, родители, терпения вам, и ещё раз терпения! Повторять фразу «Сядь ровно!» вам придётся очень и очень часто.

Успехов в воспитании и развитии Вашего ребёнка!