

## Консультация для родителей

### «ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКА»

Осанка – это привычная непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. Дошкольный возраст – важный период в развитии осанки, так как костная система дошкольника еще находится в стадии формирования. Осанка формируется постепенно, по мере роста организма, и чем раньше начинают проявлять заботу о ней, тем легче будет предупредить появление различных отклонений. К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка. 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 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. 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 в этом положении позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
6. Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

### ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

В положении сидя



1. Спина прямая, плотно прижата к спинке стула.
2. Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

## **Несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки.**

### **«Самолет».**

Руки в стороны и вот,  
Мы летим как самолет!

И. п. – лежа на животе.

1,2 – поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны;  
3,4 – И. п.

### **«Прогнись!»**

Руки на пояс,  
Спинкой прогнусь.  
Сколько надо задержусь.

И. п. – лежа на животе.

1,2 – поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, кисти  
в замок;  
3,4 – И. п.

### **«Кулачки»**

И. п. – лежа на животе.

1,2 – поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперед,  
сжимать и разжимать кулаки;  
3,4 – И. п.