Консультация для родителей
"Здоровая осанка- залог здоровья"

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных задач дошкольного учреждения. Актуальной задачей является привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям.

Родители - лучший пример для детей. В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых -родителей, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Красивая осанка у детей является одним из главных факторов их полноценного развития.

Что же такое осанка?

Это привычная непроизвольная поза человека в состоянии покоя и во время движения. Правильной осанкой дошкольника считается: грудная клетка симметрична, плечи не выступают кпереди, лопатки слегка выступают назад, живот выдаётся вперёд, ноги выпрямлены, намечается поясничный лордоз (прогиб). Остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины.

Хорошая осанка, как правило, сопутствует хорошему здоровью.

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребёнка к физической культуре только тогда, когда доктор обнаруживает у него существенное нарушение осанки, ухудшающее работу сердца, лёгких, других органов и систем организма. Нарушение осанки может привести к сколиозу. А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребёнок обязательно делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом.

Чтобы к школьному возрасту сформировалась правильная осанка, ребёнку нужно обеспечить:

- Полноценное правильное питание
- Прогулки на свежем воздухе
- Правильно оборудованное соответственно росту рабочее место
- Оптимальное освещение во время занятий
- Регулярные физические нагрузки согласно возрасту
- Полноценный отдых и сон
- Подходящее спальное место (ортопедический матрац, подушка)

Упражнения, которые помогут улучшить осанку:

Прятки

Ребёнок стоит, выпрямив спинку, ноги соединены вместе, руки – в «замочке» за шеей. Делаем полуприсед, округляем спинку и, опуская голову вниз и соединяя локоточки, немного наклоняемся вперед. А теперь медленно выпрямляем ножки, локти разворачиваем в стороны, стараясь соединить лопатки, а голову поднимаем вверх.

Каталки-прилипалки

Стоя спиной к стене, ребёнок прижимает нижней частью спины мячик (средних размеров). Держа руки вдоль туловища, ребенок медленно приседает и опять встает. При этом он как будто прилип к мячику, катает его по стенке вверх-вниз.

Перекати колбаску

Ребенок ложится на спину. Ножки прижаты друг к другу, руки вытянуты над головой, прижимают ушки, начинает перекатываться по коврику вправо, а потом влево. При этом он должен сохранить прямое положение тела.

Канатоходец

Ленту длиной 3-4 метра кладём на пол – это будет канат. А юный канатоходец должен встать на него, сомкнув за спиной руки «в замочек», и пройти, не потеряв равновесие. Спинку и голову ребёнок держит прямо, смотреть на ленточную дорожку можно только глазками.

Поглядим по сторонам

Сидя на коврике, ножки раздвинем пошире, а руки поднимем по сторонам. Спинку ребёнок должен выпрямить и, не сутулясь, поворачиваться то вправо, то влево.

Самолетик

Ребёнок стоит на носочках, спинку распрямил, руки вытянул в стороны, как крылья у самолетика. Начинает медленно вращаться в одну сторону, затем в обратную, старается сохранить равновесие. Это упражнение можно делать и с гимнастической палкой.

Дорогие родители! Приложите усилия, чтобы осанка ваших детей не портилась, а позвоночник оставался здоровым.