

## СОХРАНИМ ОСАНКУ РЕБЕНКУ

Осанка – это непринужденная манера держать свое тело.



Неправильная осанка – это не болезнь, но она способствует различным заболеваниям, как позвоночника, так и внутренних органов организма. К сожалению, при неправильной осанке человек не чувствует дискомфорта или боли,

что со временем приводит к необратимым изменениям в межпозвонковых дисках.

Систематические занятия физической культурой помогают выработать правильную осанку. Для выработки хорошей осанки лучше всего подходят такие виды спорта, как: гимнастика, волейбол, баскетбол, плавание, гребля, лыжи.

Как известно, дети рождаются с правильной осанкой, а задача родителей – помочь им сохранить ее в таком состоянии. Ведь от правильной осанки зависит нормальное развитие скелета и позвоночника.

Осанка – это двигательный навык, и его формирование требует многократных ежедневных повторений специальных упражнений. Необходимо побуждать ребенка заниматься физической активностью, включая игры на свежем воздухе. Вместе с ребенком танцевать, бегать, играть на улице. Проводить семейные конкурсы, например: «Дерево», «Пройди с книжкой на голове» и т.п., выполнять упражнения на равновесие в игровой форме.

### *Памятка для родителей*

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

У ребенка должна быть соответствующая его росту своя мебель (стол, стул, кровать). Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом.

Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине, не спать «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

Следите за походкой ребенка. При ходьбе шагать не широко, и не сильно размахивать руками, не «шаркать», не горбиться.

Чтобы ребенку не пришлось бежать за родителем, который тянет его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро, поэтому желательно выходить из дома чуть раньше. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Ходить детей надо приучать с приподнятой головой и развёрнутыми плечами.

*Упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки:*

- Принять правильную осанку у стены. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
- Принять правильную осанку у стены. Закрыть глаза, отойти от стены на один-два шага.

- Принять правильную осанку у стены. Присесть, разводя колени в стороны. Медленно встать, не отрывая спины от стены.
- Принять правильную осанку у стены. Сделать один-два шага, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку у стены. Можно выполнить с закрытыми глазами.
- Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носках, удерживаться в таком положении 3-5 с. Возвратиться в исходное положение.
- То же упражнение, но без стены
- Принять правильную осанку у стены. Выполнение различных движений руками (руки вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вперед).
- Принять правильную осанку у стены. Наклоны вперед на 45, ноги и поясничная область прижаты к стене.
- Принять правильную осанку у стены, руки к плечам. Выполнение наклонов вправо, влево, не отрывая спины от стены.
- Расслабиться, опустить голову. Вернуться в исходное положение.

**Эти простые упражнения помогут сделать вашу осанку правильной**



### **Упражнения в парах:**

- исходное положение: лежа на животе друг против друга, мяч в согнутых перед собой руках. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч (8 раз);
- исходное положение: лежа на животе друг против друга. Бросок мяча партнеру. Руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч (8 раз).

При напряжении мышц усиливается давление на нервные окончания и ухудшается кровоснабжение межпозвонковых дисков, поэтому важно включать в обычную зарядку упражнения на расслабление.

Соблюдение этих простых рекомендаций поможет вашему ребенку правильную осанку, и сформировать здоровые привычки на будущее.