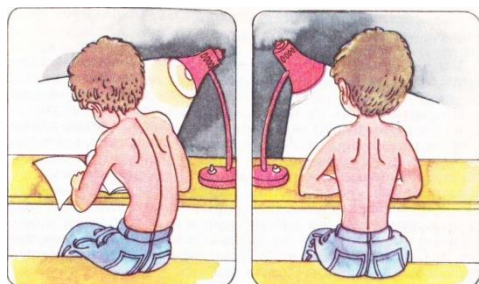


Консультация для родителей: «Красивая осанка – здоровый ребёнок»



«Дитяtko - что тесто: как замесил, так и выросло»
(русская пословица);
«Здоровому каждый день праздник»
(турецкая пословица);
«Забота о здоровье – лучшее лекарство»
(японская пословица).

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, красивой осанкой считается такая естественная поза, когда спина прямая, голова высоко поднята, плечи свободно разведены и слегка опущены, живот подобран. Хорошая осанка, как правило, сопутствует хорошему здоровью.

Здоровье – самое важное в жизни человека, но лишь с возрастом мы начинаем понимать, что беспокоиться о нём надо с ранних лет. Почти каждому природой дан здоровый позвоночник, и лишь наша беспечность приводит к заболеваниям. Позвоночник является основой скелета и выполняет в организме человека две важные функции. Первая – опорно-двигательная. Вторая функция – защита спинного мозга от механических повреждений.

Чтобы добиться формирования красивой осанки, никогда не поздно заняться её исправлением.

Причины образования отклонений в осанке: слабость мышечно-связочного аппарата позвоночника, недостаточное развитие мышц спины, живота. Причинами ухудшения осанки может быть плохое освещение рабочего места, слишком низкий или высокий стол, неудобная спинка стула, привычка сидеть искривившись, или ходить, глядя вниз, длительная езда на велосипеде в неправильной позе.

Осанка не является постоянной, она может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону.

Большое внимание в профилактике нарушения осанки уделяется средствам закаливания: обливание холодной водой, обтирание, пребывание на свежем воздухе, купание.

Корректирующая гимнастика занимает одно из ведущих мест в формировании осанки и сколиозов у детей.

Очень полезны в дошкольном и младшем школьном возрасте систематические занятия плаванием, лыжами, бальными танцами, утренняя гимнастика.

Главный же фактор нарушения осанки современного ребенка — недостаток движения.

Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более, что из-за особенности детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать.

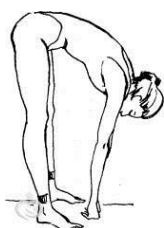
Специальные упражнения для формирования правильной осанки входят в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ.

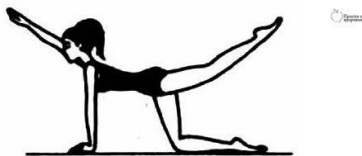
1. Наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево - повторить 4 раза в каждую сторону.
2. Наклоны туловища вправо-влево, по 3 наклона в каждую сторону – повторить 4 раза.



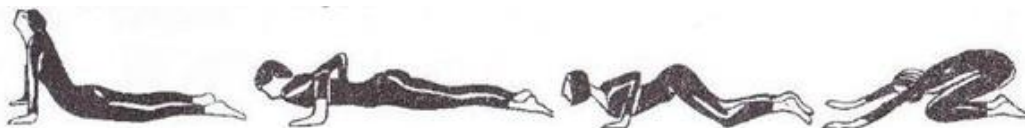
3. Повороты туловища вправо-влево, рука за головой, ноги на ширине плеч – 10 раз.
4. Наклоны вперёд, ноги вместе – 10 раз.



5. «Перекрёсток» - удерживание позы на 10с. Повторить тоже самое в противоположную сторону – 4 подхода



6. «Кошечка» - повторить 4 раза



7. «Лодочка» - удерживать положение 10с – 4 подхода



8. «Коробочка» - удерживать положение 10с – 4 подхода



9. «Лягушка» - удерживать положение 10с -4 подхода

