

Осанка.

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. 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. Лучше приучать детей спать на спине.

Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

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.

Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

У некоторых детей возникает нарушение осанки, называемое сколиозом. Это означает, что позвоночник у них изогнут в виде зигзага. Многие случаи сколиоза можно исправить, если регулярно, изо дня в день, в течение двух лет выполнять специальные гимнастические упражнения. В других, более тяжелых случаях, сколиоз гимнастикой не исправишь, и больному назначают ношение специального корсета или помещают его тело в гипс на несколько месяцев. Если все эти методы не позволяют исправить искривление позвоночника, приходится прибегнуть к операции. Поэтому так важно заниматься гимнастикой, танцами и

спортом. Это поможет вам не только сохранить правильную осанку, но и избавиться от многих других заболеваний.

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.

Гимнастика для позвоночника

1. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. Левая рука и правая нога одновременно движутся в противоположных направлениях. Полное расслабление. (Выполняется 4 раза) .
2. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. Правая рука и левая нога одновременно двигаются в противоположных направлениях. Полное расслабление. (Выполняется 4 раза).
3. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. Ноги сгибаем так, чтобы стопы плотно прилегли одна к другой. Руки закладываем под голову. В этом положении начинаем «ёрзать», изгибая туловище то в одну, то в другую сторону (10 раз). Подражайте рыбке, плывущей в хрустальной воде теплого озера.

Приучайте ребенка к выполнению зарядки с самого детства,
показывая личный пример.

Для того чтобы утренняя гимнастика дала эффект необходимо:

1. Перед тем как ребёнок встанет с постели после сна проветрить помещение.
2. Желательно оставлять форточку открытой.
3. Весной и летом проводить гимнастику лучше на воздухе.
4. Обувь и одежда должна быть спортивной и предназначена для гимнастики.
5. Обязательно чётко и конкретно показывать ребёнку упражнения.

6. Начинать гимнастику с ходьбы и слов «раз - два, раз – два», можно применять музыкальное сопровождение.
7. Во время ходьбы предлагать различные упражнения (руки поднять вверх и встать на носочки, руки развести в стороны и встать на пятки) .
8. Можно предложить небольшую пробежку и снова перейти на ходьбу, затем переходить на упражнения.
9. Обязательно контролировать дыхание ребёнка.
10. Следить за качеством выполнения заданий.
11. Чтобы ребёнку было интересно заниматься, можно проводить, гимнастику сопровождая словами (делаем взмахи руками как птица, подскоки сравнивать с мячом и т. д.) .
12. Можно использовать небольшие стихотворения, занимаясь гимнастикой (А. Барто, С. Михалков и т. д.).¹

¹ Источники:

<http://ped-kopilka.ru/blogs/marina-sergeevna-baranchukova/konsultacija-dlja-roditelei-zdorovyi-obraz-zhizni.html>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/09/03/profilaktika-ploskostopiya-informatsiya-dlya>

<http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/igrovye-uprazhneniya-po-profilaktike-ploskostopiya-u-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/02/12/rekomendatsii-dlya-roditeley-formirovanie-pravilnoy>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/07/02/profilaktika-osanki-v-detskom-sadui-ploskostopiya-u-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>