



Правильная осанка – это основа здорового развития вашего ребенка. Регулярная физическая активность, контроль за положением тела и своевременное обращение к специалистам помогут предотвратить возможные проблемы и обеспечить гармоничное развитие вашего малыша

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «СЕВЕРЯНОЧКА»

«ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ»



Инструктор по физической культуре:
Саукова А.А.

гп Приобье 2024год



Осанка ребенка формируется с самого раннего возраста, поэтому очень важно уделять внимание её правильному развитию уже в дошкольный период. От того, насколько правильно ребенок держит спину, зависит не только его внешний вид, но и здоровье всего

организма. Сегодня мы поговорим о том, почему так важна правильная осанка у вашего малыша и какие меры помогут её сохранить

Почему важно следить за осанкой?

- 1. Здоровье позвоночника.** * Неправильное положение тела может привести к искривлению позвоночника, развитию сколиоза и других заболеваний.
- 2. Работа внутренних органов.** * Сколиоз или сутулость могут вызывать смещение внутренних органов, что приводит к нарушению их работы.
- 3. Психологическое состояние.** * Дети с правильной осанкой чувствуют себя увереннее, легче взаимодействуют со сверстниками и педагогами.
- 4. Физическая активность.** * При правильной осанке ребенку будет проще заниматься спортом и физическими упражнениями, что положительно скажется на общем развитии.

Как определить правильную осанку?

Чтобы проверить правильность осанки у вашего ребенка, попросите его встать спиной к стене так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и затылок касались стены. Если между стеной и поясницей проходит ладонь, а голова не наклонена вперед, значит, осанка правильная.

Что делать, если у ребенка проблемы с осанкой?

Если вы заметили, что ваш ребенок сутулится или имеет другие нарушения осанки, необходимо принять меры:

- 1. Регулярные физические нагрузки.** * Включайте в распорядок дня ребенка утреннюю зарядку, активные игры на свежем воздухе, занятия плаванием или гимнастикой.
- 2. Контроль за положением тела.** * Следите за тем, чтобы ребенок сидел прямо за столом, не горбил спину при чтении, рисовании или просмотре телевизора.
- 3. Использование ортопедической мебели.** * Обеспечьте ребенка удобным стулом и столом, подходящими по росту.
- 4. Посещение специалиста.** * Если вы замечаете серьезные отклонения от нормы, обратитесь к врачу-ортопеду или физиотерапевту.

Рекомендации по укреплению осанки

Вот несколько простых упражнений, которые помогут вашему ребенку укрепить мышцы спины и улучшить осанку:

- 1. «Кошечка».** * Ребенок встает на четвереньки и поочередно прогибает и округляет спину.
- 2. «Самолетик».** * Лежа на животе, ребенок поднимает руки и ноги вверх, удерживая их в таком положении несколько секунд.
- 3. «Лодочка».** * Лежа на спине, ребенок поднимает одновременно голову, плечи и ноги, образуя дугу.
- 4. «Столбик».** * Стоя у стены, ребенок старается прижаться всем телом к стене, сохраняя правильное положение головы и плеч.

Эти упражнения можно выполнять ежедневно, уделяя каждому по 2-3 минуты.



