



## Консультация для родителей «Красивая осанка — залог здоровья»

С целью предупреждения нарушений осанки у детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Ребенок должен спать на ровной и твердой постели. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Подушка не должна быть высокой и чрезмерно мягкой.

2. Необходимо, чтобы мебель соответствовала росту ребенка.

3. Во время различных занятий и игр следует обеспечить хорошую освещенность.

4. В повседневной жизнедеятельности необходимо контролировать позу ребенка при ходьбе, стоянии, занятии с игрушками, езде на велосипеде, чтении и письме, напоминая правильное положение тела.

5. Значительную роль в профилактике нарушений осанки играет рациональный суточный режим жизнедеятельности (полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на открытом воздухе и т.п.).

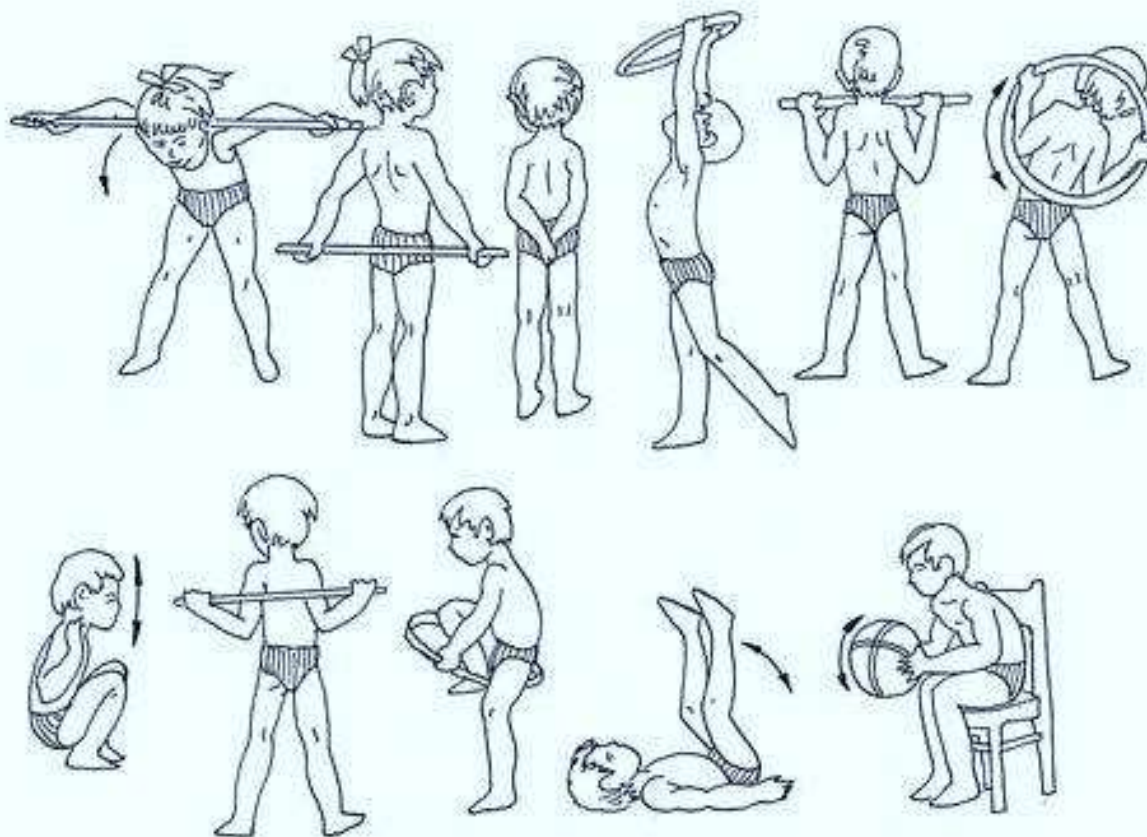
6. Следует систематически использовать упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета.

**Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.** Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в комплекс утренней гимнастики детей уже с 4-х лет.

С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

## Упражнения для осанки для детей до 6 лет

Используя гимнастическую палку, обруч или мяч, можно предложить дошкольнику целый комплекс элементов.



Базовыми элементами при этом могут быть следующие:

- ✿ Стоим, располагая ноги шире плеч. Поднимаем палку или мяч вверх, удерживая взгляд на предмете. Опускаем инвентарь на грудь и возвращаем в исходное положение.
- ✿ Берем мяч в одну руку, заводим ее за спину и перекладываем в другую руку.
- ✿ Поднимаем руки с палкой или мячом над головой. Разводим локти в стороны, соединяем лопатки. Делаем по несколько наклонов в разные стороны.
- ✿ Ложимся на спину. Поднимаем ноги и разводим их в стороны. Выполняем перекрестные движения, имитирующие ножницы.

## С гимнастической палкой

можно также выполнить следующий комплекс:

- ☛ делать наклоны или поднимать ее вверх;
- ☛ поднимать с ней руки из положения лежа на животе;
- ☛ поднимать руки за спину из положения сидя или стоя;
- ☛ просто ходить с ней как с коромыслом;
- ☛ поставить палку на пол и попросить занимающегося ухватиться за нее, лежа на животе;
- ☛ поднять палку и попросить ребёнка повиснуть на ней.



Выполняйте эти упражнения хотя бы пару раз в неделю и проблем с осанкой у вашего ребёнка не будет.