

Памятка для родителей

«Красивая осанка – основа здоровья!»



Отклонения в формировании правильной осанки негативно влияют на состояние внутренних органов. Кроме того, сгорбленная спина способствует развитию трудностей для нормальных движений грудной клетки во время дыхания, вследствие чего меньше кислорода поступает в кору головного мозга.

Отчего может нарушаться осанка ребёнка?

- От мебели, которая не соответствует возрасту и росту ребёнка;
- От неправильной ходьбы (с наклоненной вниз головой, опущенными и сведёнными вперёд плечами). Учите ребёнка во время ходьбы параллельно ставить ступни. Это можно делать на узких тропинках, досках, ступеньках, деревянных колодах, начерченных мелом извивающихся дорожках.
- От неправильной позы во время сна (согнув ноги “калачиком”) и несоответствующей постели, на которой спит ребёнок. Спать необходимо на твёрдой основе кровати.
Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в стороны и согнутыми в локтевом суставе руками.
- Нарушение осанки зачастую развивается у малоподвижных, ослабленных детей. Поэтому необходимо заниматься физкультурой!

Игровые упражнения для формирования правильной осанки:

«Мы проверили осанку»

Упражнение 1. Мы проверили осанку и свели лопатки.

Стать ровно, развести плечи и свести лопатки.

Упражнение 2. Мы походим на носочках, а потом – на пятках.

Ходьба на носках, ходьба на пятках.

Упражнение 3. Мягко идём, как лисёнок, как медвежонок косолапый.

Ходьба на носках, ходьба на внешней стороне стопы.

Упражнение 4. И как зайчик куцехвостый, и зубастый серый волк.

Прыжки на носочках, бег на носочках, широкими шагами.

Упражнение 5. Вот скрутился в клубочек ёжик, потому что он замёрз.

Присесть сгруппировавшись.

Упражнение 6. Лучик ёжика коснулся, и он сладко потянулся.

Встать, подняться на носочки, вдохнуть, потянуться, стоять на полную ступню, опустить руки, выдохнуть.

"Секреты циркового гимнаста".

Упражнение 1. Ходьба по воображаемому цирковому канату (верёвка, которая лежит на полу), удерживая равновесие с закрытыми глазами: на всей ступне, на носках.

Упражнение 2. Ходьба по канату или доске с мешочком на голове: руки в стороны; на носках; с высоким подниманием колен.

"Возвращайтесь, аисты, из тёплых краёв домой"

"Превратитесь" в аистов: вытянуть шею, поднять подбородок, выпрямить спину, расправить плечи, плавно раскинуть в стороны руки-крылья.

Итак, аисты летят: на счёт "раз-два" - взмахи "руками-крыльями" вверх-вниз,

при поднимании "рук-крыльев" вверх – делаем вдох и поочерёдно поднимаем согнутую в колене ногу, при опускании "рук-крыльев" вниз – выдох.

После «полёта» плавно опуститься на «землю»: втянуть шею, опустить подбородок, присесть, опираясь на полную ступню, опустить "руки-крылья", расправить плечи.

Желаем успехов и красивой осанки!