

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой, как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка.

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

Памятка для родителей

1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).

2. 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.

3. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.

4. Лучше приучать детей спать на спине.

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

6. 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.

Пример оздоровительного упражнения для красивой осанки:

«КРЫЛЫШКИ»

«Крылышки» свои держу!

Вам, ребята, так скажу:

Вы попробуйте друзья,

Удержаться так, как я!

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»).

Задержаться на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

Повторить 2 раза.

