

Уважаемые родители, правильная осанка не даётся от рождения это условный двигательный рефлекс, который нужно систематически вырабатывать. Правильная осанка способствует хорошей работе всех систем организма. Для полноценного развития дошкольника и профилактики искривления позвоночника предлагаю вам комплекс упражнений, который способствует укреплению мышечного корсета и формированию навыка правильной осанки.

1.«МОИ КРЫЛЫШКИ»

«Мои крылышки» 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 в таком положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. повторить 2 раза.



Это важно!

1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту.
2. Ступни ног при сидении у ребёнка, должны полностью касаться пола. Нужно следить, чтобы ребенок не наклонялся низко над столом, сидел прямо, опираясь на обе руки, можно откинуться на спинку стула.
3. Старайтесь следить, чтоб у детей была не высокая подушка и они спали, не согнувшись «калачиком» на боку, потому что позвоночник прогибается и это может привести к сколиозу.
4. Обращайте внимание на походку ребенка. Шаг должен быть не широкий, не следует «шаркать» ногами и сильно размахивать руками, горбиться и раскачиваться, что приводит к напряжению мышц и быстрому утомлению. Часто опаздывая, родители тянут за руку ребёнка и как следствие это приводит к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.
5. Детям не рекомендуется длительно ходить в кроссовках, т.к. в них нога перегибается, мышцы стопы расслабляются, что приводит к плоскостопию и как следствие нарушению осанки.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №5
станции Крыловской
муниципального образования
Крыловский район



БУКЛЕТ

*"Правильная осанка -
залог здоровья!"*

Инструктор по ФК
Галина Анатольевна
Макаренко

Формирование
правильной осанки – это
длительный процесс,
требующий от ребенка и
родителей осознанного
отношения и активного
участия.

