Периодический электронный журнал для родителей по вопросам приобщения детей к здоровому образу жизни

Тема январского выпуска:

«Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений»

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

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

- У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
- 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.
- Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.
- Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
- 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.

Профилактика нарушений осанки

Контроль родителей и педагогов за позой ребёнка во время занятий и в повседневных видах деятельности

Использование мебели, правильно подобранной по росту

Выполнение упражнений для формирования правильной осанки

Соблюдение соотношения веса ранца с комплектом учебников и возраста ребёнка

Правильная организация режима сна и бодрствования ребёнка

Проведение гимнастики, закаливающих процедур, посещение спортивных кружков и секций

Полноценное питание

Ношение правильной и удобной обуви

ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ СПОСОБСТВУЮТ:

Прогулки на свежем воздухе

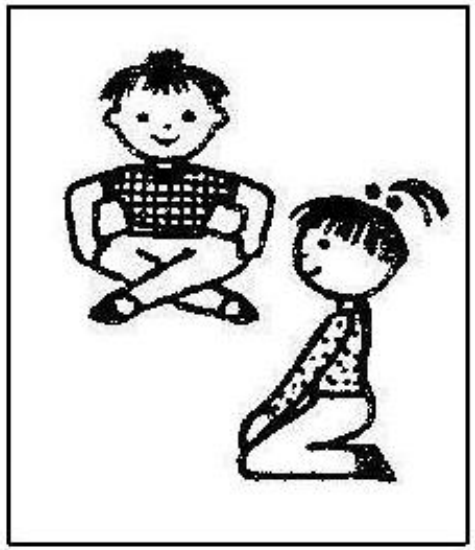
Гимнастика

Закаливающие процедуры

Здоровый сон

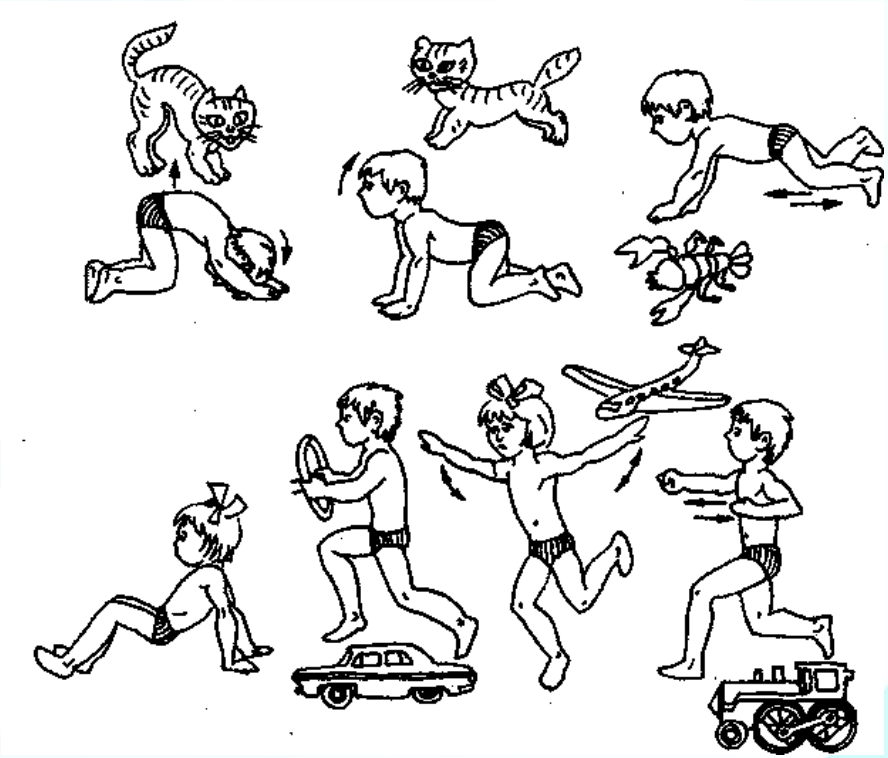
Полноценное питание

Чтобы сформировать красивое и здоровое тело, ребенку надо не только показывать , но и рассказывать как правильно сидеть.



1. поза «сидя за столом при чтении»
2. поза «сидя за столом во время продуктивной деятельности»
3. поза «сидя, во время отдыха»

Комплекс упражнений, рекомендуемый для ежедневного выполнения в домашних условиях



Воспитатель МАДОУ Детский сад № 33 «Золотая рыбка»
Зайченко Светлана Викторовна
E-mail:for.sv@yandex.ru
г. Кстово 2022 г.