

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.

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

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.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений



Оздоровительные упражнения для красивой

Одновременное поднимание ног
 Поднять обе ноги одновременно, задержаться в этом положении на счёт 4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



16—18. «Кошечка»

Кошечка ласковая
 И. п. — стоя на четвереньках. Поднять голову, спину прогнуть, сказать «мяу», «кошечка ласковая», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Спинка гибкая у нас,
 Как у кошки как раз!
 «Мяу!» — спинку мы прогнём,
 «Фрр!» — сердиться все начнём.



Кошечка сердитая

И. п. — стоя на четвереньках. Опустить голову вниз, спину выгнуть, сказать «Фрр!» — «кошечка сердитая», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



осанки



13. «Пловец»
 И. п. — лёжа на животе. Имитировать плавание кролем и брассом на счёт 2—4—6—8—10. Повторить 2—4 раза.

Как в бассейне по воде,
 Я плыву на животе.
 Ногами — кроль,
 Руками — брасс,
 Покажу я высший класс!



1. «Крылышки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2 раза.

«Крылышки» свои держу!
 Вам, ребята, так скажу:
 «Вы попробуйте, друзья,
 Удержаться так, как я!»



14—15. «Поднимание прямых ног вверх»

Почередное поднимание ног
 И. п. — лёжа на животе, руки согнуты в локтях, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук. Поднимать ноги поочередно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4—6 раз каждой ногой.

По одной и вместе ноги поднимаю,
 Я хочу быть сильным — мышцы напрягаю.



2. «Прогнись!»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на пояс. Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.

Руки на пояс, спинкой прогнусь —
 Сколько надо задержусь.



3. «Самолёт»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.

Руки в стороны, и вот
 Мы летим, как самолёт!





Коточка гибкая
И. п. — стоя на четвереньках. Согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком коснуться к полу с продвижением вперёд; выпрямляя руки, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.



19. «Мах ногой назад»
И. п. — стоя на четвереньках, спина прямая. Мах ногой назад, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Повторить 4—6 раз.

Мах назад, смотрю вперёд —
Тренируюсь я под счёт.



20. «Тянемся-потянемся»
И. п. — стоя на четвереньках. Поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку — вперёд, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны. Голову на спускать, смотреть на руку, вернуться в и. п. То же — правой ногой и левой рукой. Повторить 2—4 раза.

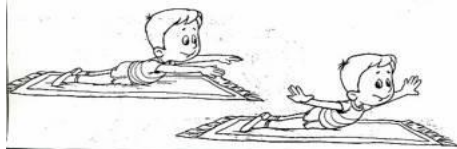


7. «Кружочки»
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения локтями вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

8. «Кулачки»
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



9. «Птичка»
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд-в стороны-вперёд, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



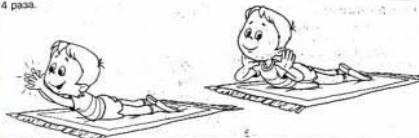
4. «Окошечко»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, пальцы сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п.

Сделаю окошечко
И посмотрю немножечко.

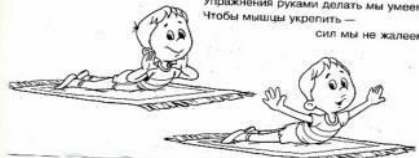


5. «Хлопок»
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»
Хлопок руками вперёд, руки в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

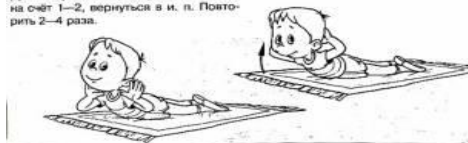


6. «Движения руками»
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»
сторонах-в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Упражнения руками делать мы умеем
Чтобы мышцы укрепить —
сил мы не жалуем



10. «Замок» и «крылышки»
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки за голову (пальцы сцеплены в «замок» на затылке. Задержаться в этом положении на счёт 1—2, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



11. «Лодочка»
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд с одновременным подниманием ног — «лодочка», задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Тренирую мышцы я —
Это «лодочка» моя.



Делать «рыбку» научились,
Потому что не ленились.

12. «Рыбка»
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову, плечи и грудь, руки отвести назад, ладонями к телу, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

