

Муниципальное казённое дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 7».

Консультация для родителей

на тему: «Осанка Вашего ребенка»

Подготовила: воспитатель
группы раннего возраста
А.Н Бурдюкова

п.г.т. Свирьстрой
декабрь 2015г.

"Осанка вашего ребенка"

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребенка к физкультуре лишь тогда, когда врач обнаруживает у него значительное нарушение осанки, ухудшающее деятельность сердца, легких, других органов и систем организма. А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребенок обязательно делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом, готовя уроки. Одним словом, достаточная двигательная активность – надежная гарантия красивой осанки.

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

Оценить осанку ребенка поможет и так называемый плечевой индекс. Измерьте сантиметровой лентой ширину плеч со стороны груди, затем со стороны спины (плечевую дугу).

$$\text{Плечевой индекс} = \frac{\text{ширина плеч}}{\text{плечевая дуга}} * 100\%$$

Если плечевой индекс равен 90-100 процентам, у ребенка правильная осанка. Меньшая величина индекса свидетельствует о ее нарушении.

Красивую, правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы ног, рук, спины, живота, шеи. Полезны упражнения с

гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками. Есть и специальные упражнения, способствующие выработке навыка правильной осанки. Они достаточно просты. И ребенок может выполнить их дома под контролем взрослых.



Упражнения у стены

Попросите ребенка стать спиной к стене (без плинтуса) и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить его ладонь.

Пусть ребенок, не меняя этого положения:

- сделает несколько шагов вперед, в сторону, опять вернется к стене и примет исходное положение;
- присядет с прямой спиной, не отрывая затылка и спины, затем повторит приседание, сделав шаг вперед. И вернется в исходное положение;
- стоя у стены, поднимает руки вперед, вверх, в стороны;
- поочередно поднимает согнутые в коленях ноги и, захватив их руками, прижимает к туловищу.

После нескольких занятий дети обычно хорошо выполняют эти упражнения, но не всегда могут сохранить правильную осанку в движении. Особенно трудно им запомнить правильное положение головы. А это очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается. Приучить ребенка правильно держать голову помогут упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи.

Упражнения с предметами

Для их выполнения потребуются деревянный кружок, а лучше всего небольшой мешочек весом 200-300 граммов, наполненный солью или песком.

Стоя у стены, мешочек на голове:

- пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол, лабиринт из двух - трех стульев;
- отойдя от стены, но сохраняя правильное положение туловища. Присесть, сесть «по-турецки», встать на колени и вернуться в исходное положение;
- стать на скамейку и сойти с нее 15-20 раз.

Упражнение на равновесие

Они помогают выработать умение удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях.

- Стать поперек гимнастической палки, ноги вместе, руки в стороны. Перенести тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки;
- положить гимнастическую палку на две гантели, расположенные на голове;
- то же на доске шириной 15-30 сантиметров, положенной на гантели.



Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса

Они рекомендуются тем детям,
у которых есть признаки сутулости.

Стать прямо, ноги врозь:

- положить ладони на лопатки
(локти вверх); развести руки в
стороны и назад так, чтобы лопатки
касались друг друга;

- сцепить кисти за спиной -
правая рука сверху над лопатками,
левая внизу под лопатками; поменять
положение рук. Можно выполнять
это упражнение, перекладывая из

руки в руку мелкие предметы.

Держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток:

- наклонится вправо и влево;
- повернутся в одну, затем в другую сторону;
- перенести палку над головой вперед, затем назад. Руки в локтях не сгибать.

Не следует стремиться выполнять все упражнения сразу. Перетренировка может принести вред. Достаточно включить в комплекс утренней гимнастики или физкультминутку по одному упражнению из каждой группы.