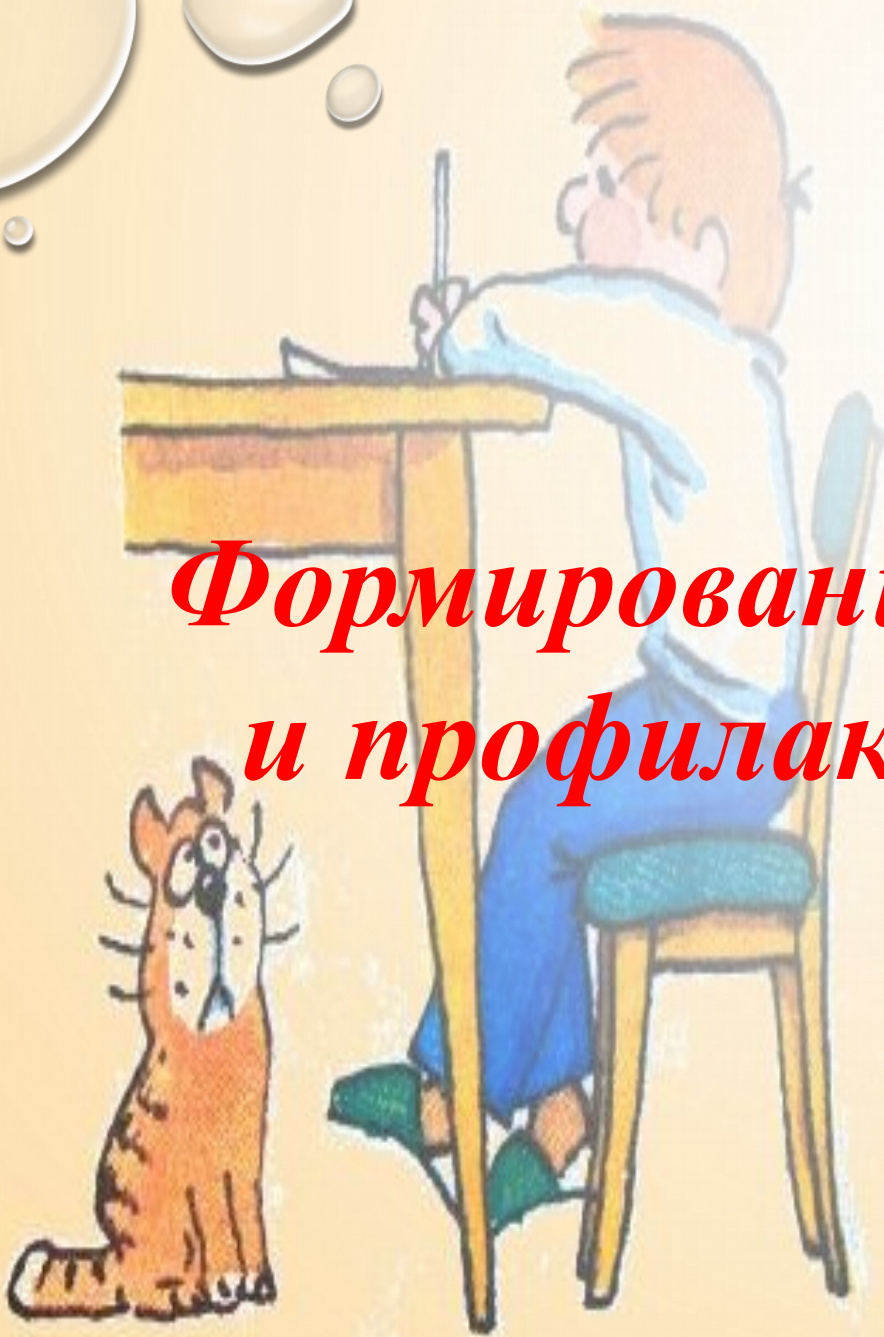


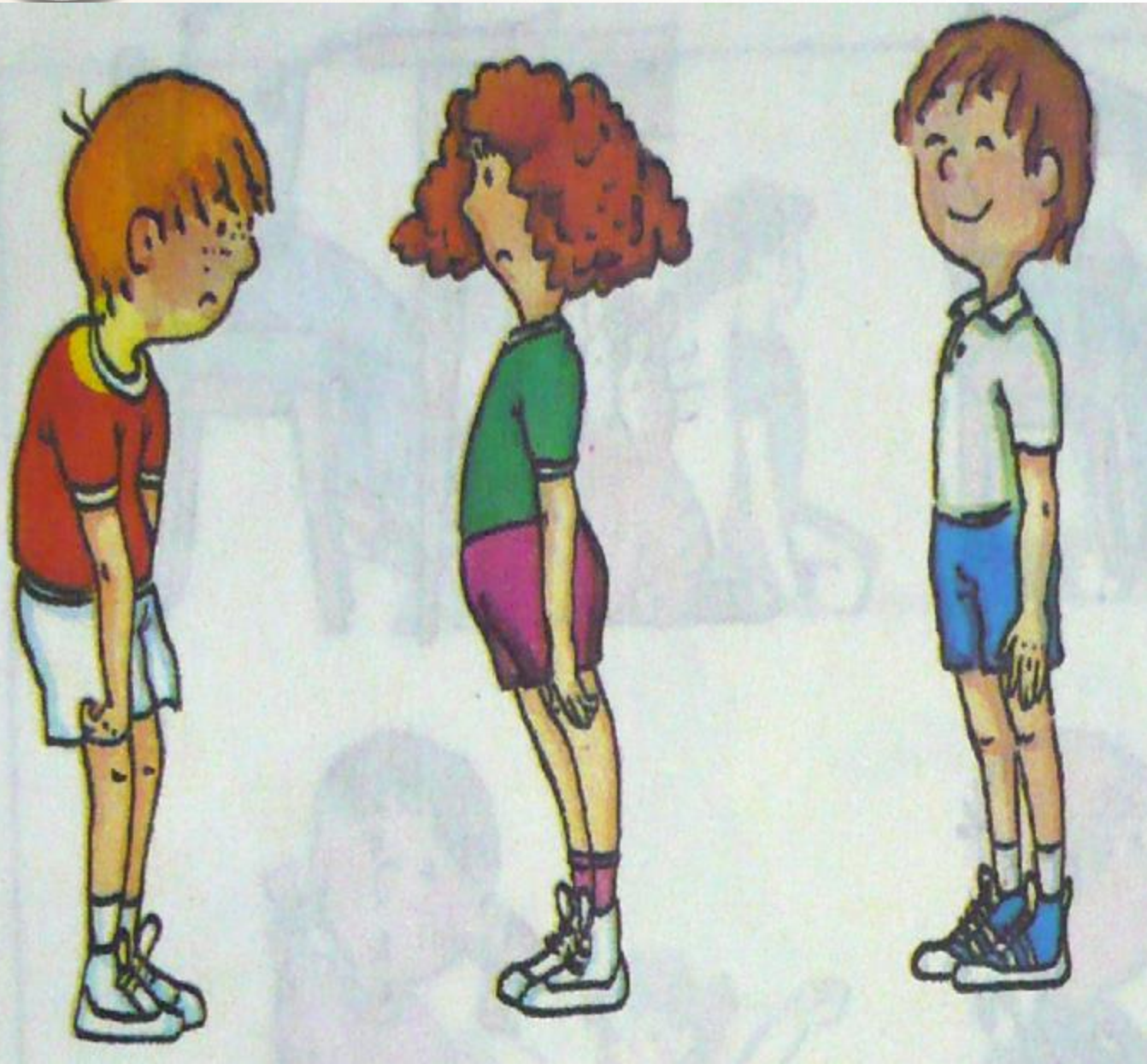
**ПАМЯТКА
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ**

***Формирование правильной осанки
и профилактика ее нарушений***



ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?

Осанка



это привычная поза, при которой спина человека находится в вертикальном положении. В первые годы жизни у детей формируются естественные изгибы позвоночника.

К тому времени, когда ребенок идет в школу эти изгибы определяются более четко.

Сам позвоночник начинает формироваться в процессе развития и роста ребенка.

Осанка человека оказывает прямое влияние на его здоровье.

- * при ухудшении осанки нарушаются функции кровообращения, дыхания;
- * затрудняется деятельность кишечника и печени, снижаются окислительные процессы, что приводит к снижению умственной и физической работоспособности;
- * так же дефекты осанки часто вызывают нарушение зрения;
- * нарушение осанки отрицательно влияет на состояние нервной системы, вызывая негативное отношение к окружающему миру, сложности к общению;
- * неправильное положение приводит к подавлению эмоционального состояния, чувству тревожности, замкнутости;
- * кроме того, сдавливание нервов и гипоксия мозга, может привести к невралгиям.

Памятка для родителей

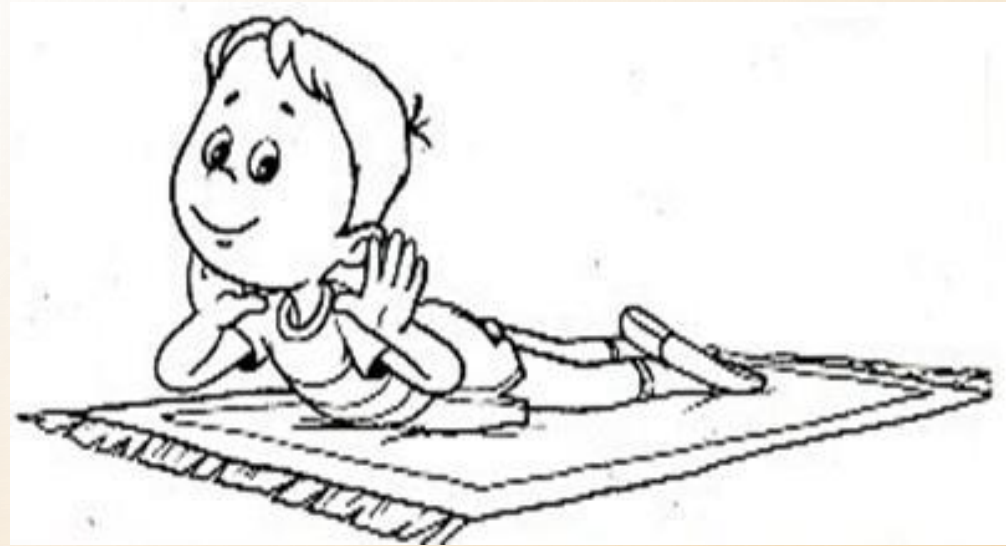
1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
2. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться 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.

Несколько оздоровительных упражнений 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.



«САМОЛЁТ»

*Руки в стороны и вот,
Мы летим как самолет.*

И.п. – лежа 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.

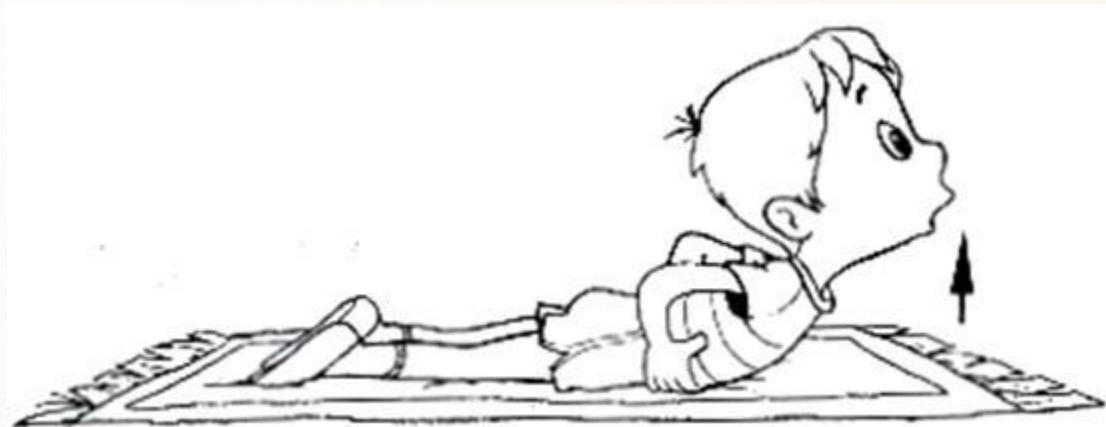


«ПРОГНИСЬ!»

*Руки на поясе, спинкой прогнись,
Сколько надо задержусь.*

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову
и плечевой пояс, руки на поясе.

Задержаться в этом положении на счет
2-4-6-8-10, вернуться в и.п.



«ОКОШКО»

Сделаю окошечко

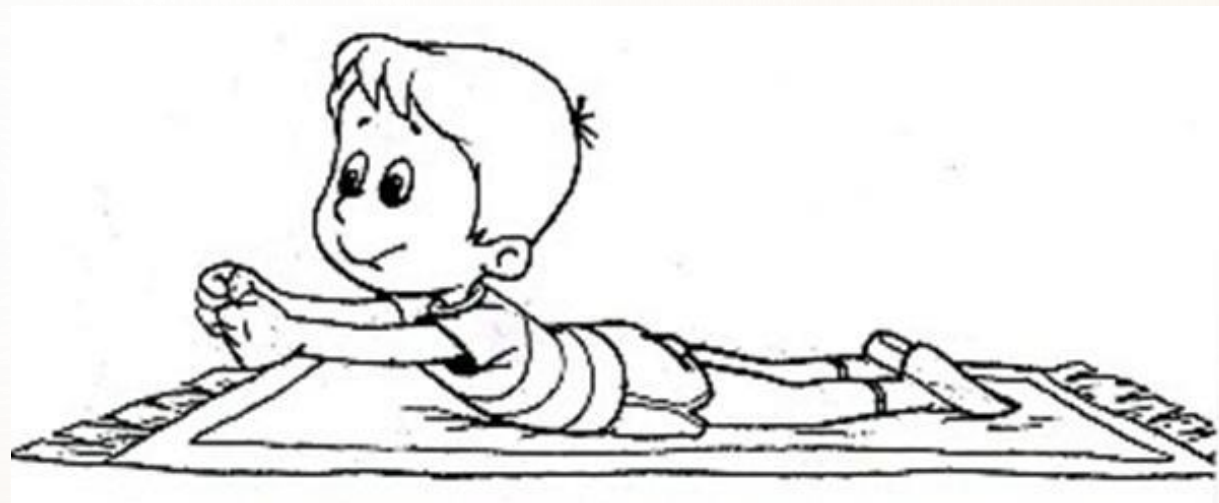
И посмотрю немножечко.

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



«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.



Уважаемые родители!

Следите чтобы ребенок не сутулился. Помимо пользы для здоровья, это поможет ему сохранить нормальную самооценку в будущем.

Ваша дочка или сын не будут стесняться своей «горбатости», будут ходить расправив плечи, с гордо поднятой головой.

Спасибо за внимание!

