

Профилактика осанки у детей дошкольного возраста

Памятка для родителей



- 1.** Нарращивать ребёнку «мышечный корсет». Хорошая осанка немислима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасёт даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости...
- 2.** Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснётся к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развёрнуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно её запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдёт у ребёнка в привычку.
- 3.** Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребёнок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку.
- 4.** Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жёстким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жёсткая постель.

Вот несколько упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки и как за 5 мин в день получить хорошую осанку и здоровую спину.

1. «Поднимание палки» Поднять вытянутые руки с палкой вверх, потянуться, выпрямляя спину, опустить руки вниз.

2. «Прогибание спины» Поднять палку вверх над головой, прогнуть спину, отставить одну ногу назад на носок, опустить обруч вниз. Палку понижее, чтобы прогибались.

3. «Повороты в стороны» Держа палку за спиной, повернуться вправо, влево.

4. «Наклоны в стороны» Держа палку за спиной, выпрямив туловище, наклониться вправо и влево.

5. Лежа на животе приподнять голову и плечи. Поднимаем вверх руки и ноги с палкой.

6. Прыжки на двух ногах на носках, в чередовании с ходьбой.

Каждое упражнение повторять с ребенком 5-6 раз.

И последнее, есть один секрет, который поможет вам всегда принять правильную осанку.

Станьте прямо, руки вдоль туловища, поворачивайте ладошки наружу, чтобы максимально развернуть большие пальцы и расслабьтесь. Запомните это положение тела. Это поможет вам всегда иметь правильную и ровную спину.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках! Человек с хорошей осанкой прекрасен, а красота функциональна.

