Консультация для родителей.

Как научить ребенка следить за осанкой.

Правильная осанка и, как следствие, здоровый позвоночник – это основа здоровья всего организма человека в целом. Поэтому, каждый родитель, должен научить своего ребенка с самого раннего детства правильной осанке, так как здоровый позвоночник станет залогом долгой и счастливой жизни нового человека. Чтобы ваш ребенок в будущем не испытывал проблем, необходимо научить его заботиться о своей спине. Сделать это несложно, если следующие правила станут постоянными спутниками вашей жизни. Это самая традиционная профилактика, но ей нужно заниматься постоянно.

1. Залогом здорового позвоночника станет постоянная физическая нагрузка. Это ежедневная гимнастика и умеренные физические упражнения, которые направлены на укрепление мышц спины. Мышцы поддерживают позвонки и позвоночные диски, поэтому именно они играют ведущую роль при укреплении позвоночника.

2. Сделайте дома «Стену осанки» и периодически в игровой форме побуждайте ребенка проверять свою осанку. Помимо этого напоминайте о соблюдении правильного положения спины при разных положениях тела. Нормальной осанкой считается прямое положение спины и головы, симметричное положение лопаток, ягодиц, одинаковая длина конечностей.

3. Ребенка трудно заставить постоянно контролировать себя и держать осанку, поэтому используйте игры, в которых заданием является соблюдение правильного положения спины.

4. Сон вашего ребенка должен быть качественным и здоровым, а кровать должна способствовать формированию правильной осанки. Неправильное сутулое положение тела во время сна может отрицательно сказаться на здоровье позвоночника малыша, поэтому выбирайте жесткий матрац из натуральных материалов.

5. Дополнительной лишней нагрузкой на внутренние органы и позвоночник является лишний вес. Поэтому если у вас имеются сомнения в весе вашего ребенка, обратитесь к педиатру.

6. Гуляйте вместе на свежем воздухе! Движение и свежий воздух творят чудеса!

Здоровья вам и вашему ребенку

Упражнения для формирования правильной осанки у стены:

1. Принять правильную осанку (п.о.): затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку, закрыть глаза, отойти от стены на 1 – 2 шага, проверить п.о.

3. Принять п.о. Присесть, разводя колени в стороны медленно встать, не отрывая спины от стены.

4. Принять п.о. Приподняться на носках, удержаться 3 – 5 секунд. Возвратиться в исходное положение.

5. Принять п.о. Выполнять различные движения руками (вверх, в стороны, к плечам, на пояс).

6. Принять п.о. Наклониться вперёд на 45 градусов (ноги и поясничная область остаются, прижаты к стене).

7. Принять п.о. Руки к плечам. Выполнять наклоны вправо, влево, не отрываясь спиной от стены.

8. Принять п.о. Руки на пояс. Выполнять различные движения ногами, не отрываясь спиной от стены (поднимать прямые и согнутые ноги, отводить в стороны).

Упражнения по формированию навыков правильной осанки с предметом на голове

1. Ходить по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.

2. Ходить с мешочком на голове в полуприсяде, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставным шагом.

3. Ходить с мешочком на голове с выполнением различных движений руками.

4. Ходить с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия

5. Ходить с мешочком на голове по гимнастической скамейке.

6. Бросать мяч двумя руками от груди партнёру с мешочком на голове.

7. С мешочком на голове встать, сесть.

*Для **профилактики плоскостопия** рекомендуются упражнения, направленные на укрепление мышц ног в сочетании с укреплением всех групп мышц.*

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках, пятках, наружном крае стоп, согнув пальцы. (По 30-40 секунд)

2. Ходьба на носках в полуприседе, носки вовнутрь (30-40 секунд.)

3. Ходьба перекатами с пятки на носок. (40-50 секунд)

4. Ходьба по неровной поверхности (по канату, и др.)

5. Ходьба с поджатыми пальцами (30-40 секунд)