

Красивая осанка

Установлено, двигательная активность детей находится в прямой зависимости от формы осанки.

За осанкой необходимо следить в раннем возрасте, обращать внимание на то, как ребёнок сидит, играет и двигается.

Поэтому профилактика правильной осанки в дошкольном возрасте имеет особое значение.

Большую роль в профилактике правильной осанки имеет правильный подбор физических упражнений.

Родители должны знать о том, что есть не только явные хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

1. Ребёнок быстро устаёт, вялый на протяжении всего дня.
2. Ребёнок не любит играть в подвижные игры.
3. Жалуется, что болит голова или шея.
4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.
5. Не может длительно находиться в одном положении.
6. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
7. «Хруст» в различных суставах при движении.
8. Ребёнок стесняется выполнять упражнения на показ.

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

ПЕРВОЕ. Нарращивать ребёнку «мышечный корсет». Хорошая осанка немислима без развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» придаст спине красивую осанку.

ВТОРОЕ. Постоянно следить, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его. Показать правильное положение спины и стараться поддерживать это положение. Правильное положение спины: позвоночник выпрямлен, плечи развёрнуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Тело должно положение запомнить.

ТРЕТЬЕ. Обратить особое внимание на позу при работе за столом (во время выполнения какой либо деятельности). Ребёнок должен сидеть, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Спина должна вплотную касаться спинки. Неправильная поза за столом портит осанку!

ЧЕТВЕРТОЕ. 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.

ПЯТОЕ. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей. Именно от их усилий зависит, будет ли у их чада правильная осанка или нет. Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с вашей стороны.

Информацию подготовила инструктор по Ф.К. Маркова Светлана Валерьевна.