

## 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.** Обратит 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 ФК*

*Маркова Светлана Валерьевна*