

Правильная осанка – гарант здоровья ваших детей!





Взрослые часто говорят:

- Держи спину ровно!!!
- Не сутулься!!!
- Следи за осанкой!!!

Давайте разберёмся, что же такое
правильная осанка?

Для чего она нужна?

Как ее сформировать и поддерживать в
течение жизни?



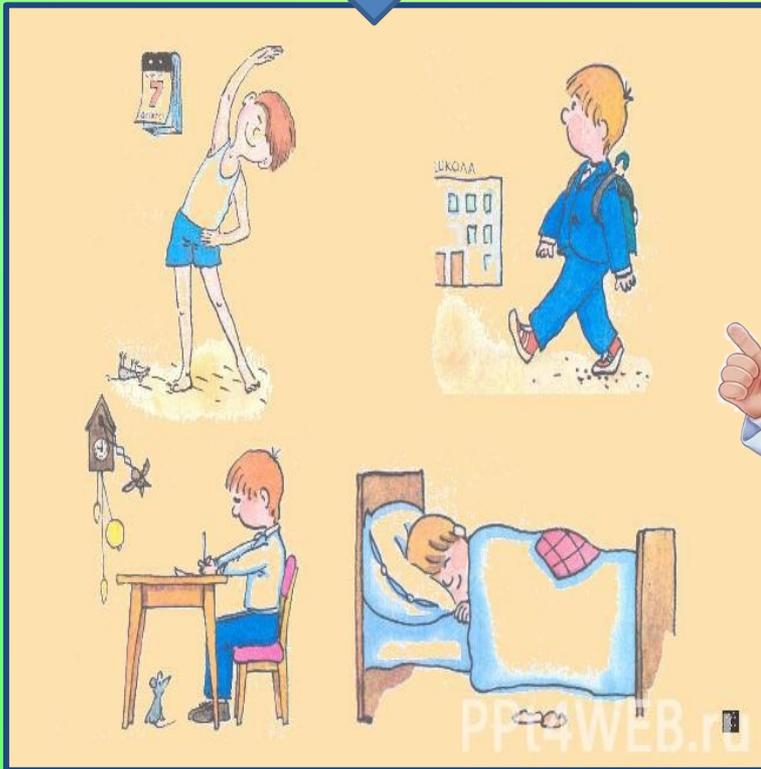
Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. «Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне системы условных рефлексов...



СРАВНИМ

ТАК ПРАВИЛЬНО

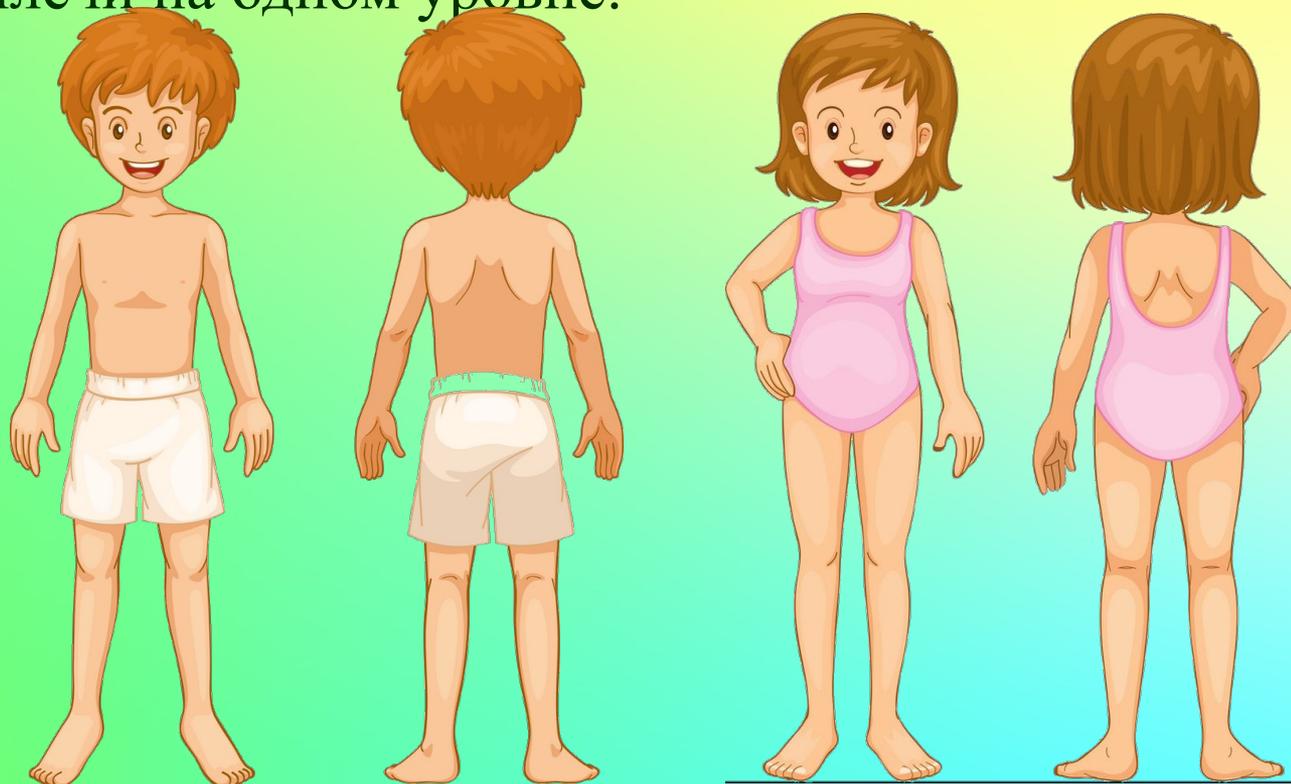
ТАК НЕПРАВИЛЬНО



Какой тип осанки считается нормальным?

Правильная (нормальная) осанка имеет характерные признаки:

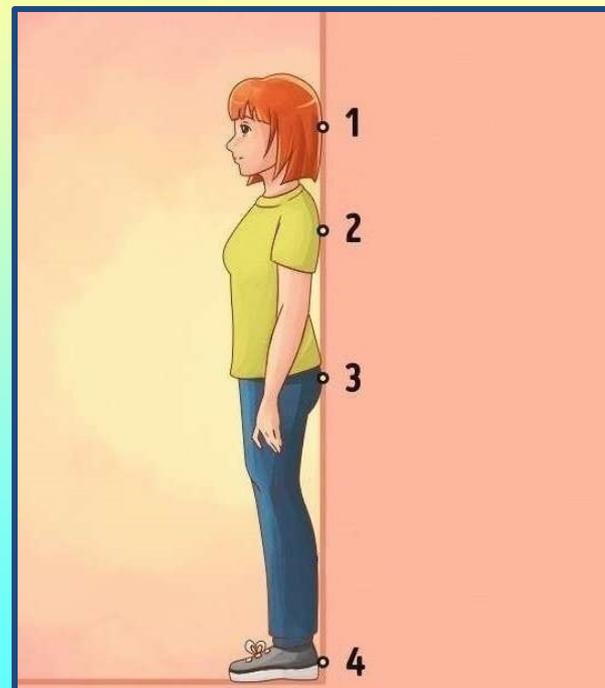
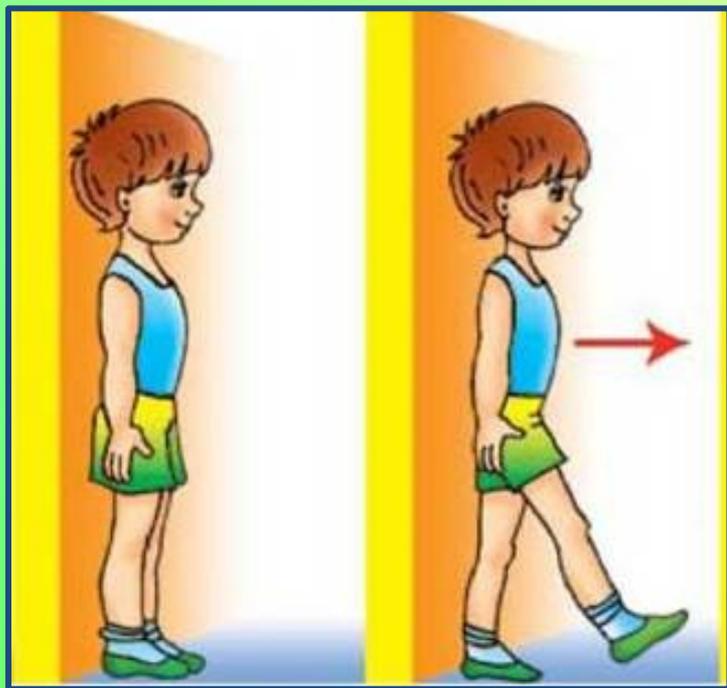
- голова расположена прямо, подбородок приподнят;
- живот подтянут;
- грудная клетка развернута;
- плечи на одном уровне.



Тест на правильную осанку:

Встать спиной к стене в привычном для вас положении (не напрягаясь). Если вы держитесь прямо, вы должны касаться стены только 5 точками, как на рисунке. Попробуйте между стеной и поясницей просунуть кулак. Если он проходит – нарушение осанки есть. Если проходит только ладонь – осанка нормальная.

Давайте проверим свою осанку!



Спросим у взрослых: «Зачем детям нужна правильная осанка?»

Ответ медсестры



«Правильная осанка нужна для формирования здорового позвоночника и защиты от многих заболеваний»

Ответ инструктора по ФИЗО

«При любой работе, любом виде спорта необходимо держать свое тело. Правильная осанка, сочетающаяся с координированными, слаженными и ловкими движениями, делает человека сильным и выносливым»



Отчего может нарушиться осанка?

Причины нарушения осанки:

- Наследственные **конституционные** особенности строения скелета и мышечной системы.
- Врожденные пороки и родовые травмы.
- Неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна.
- Нерациональное питание.
- Гипокинезия – недостаток физической активности.
- Мебель, не соответствующая **возрасту и росту**.



Что нужно делать для формирования правильной осанки?

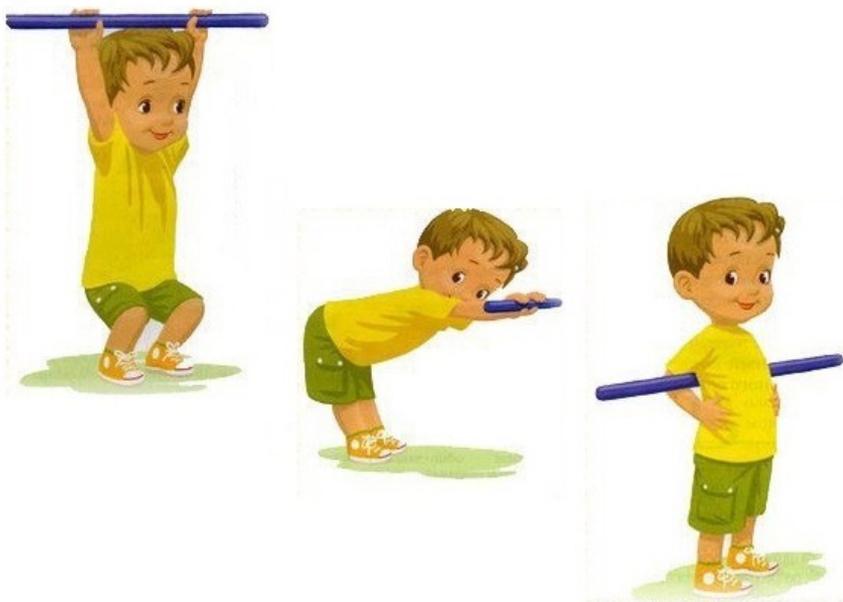
- *Правильный подбор обуви*
- *Соблюдение режима дня*
- *Правильное положение тела при посадке*
- *Прогулки и занятия спортом*
- *Сон на жесткой постели*
- *Плавание*
- *Меньше смотреть телевизор и играть в компьютерные игры.*
- *Есть больше продуктов, где содержится много кальция, полезного для укрепления костей позвоночника.*
- *Больше двигаться*
- *для укрепления мышц.*



ЗАРЯДКА ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ

Утренняя зарядка с палкой для ребенка проста и интересна.

Упражнения на укрепление мышц спины.



1. Все выше и выше.

Ребенок лежит на животе, папа ставит перед ним палку и крепко держит ее в вертикальном положении.

Малыш сначала берется руками за самый низ палки, затем, переставляя руки, постепенно поднимает плечи, грудь, живот, старается подняться чуточку выше, прогнув спинку.

Достигнув максимальной точки, также спускается вниз и отдыхает.



2. Влево-вправо.

Папа просовывает крохе за спину палку. Малыш ставит ноги на ширину плеч, делает повороты вправо - влево, ноги и таз при этом сохраняет неподвижными (4-6 раз), затем делает резкие пружинящие повороты по три раза в каждую сторону (4-6 подходов).



3. Расправим крылышки.

Ребенок держит палку внизу за спиной, наклоняется вперед как можно ниже, руки с палкой поднимает вверх, разворачивая лопатки. Затем выпрямляется, а руки с палкой вновь опускает за спину (4-6 наклонов).



4. Висит груша.

Малыш берется за середину палки, папа (или оба родителя) аккуратно поднимает его, и малыш висит на руках, сколько сможет. Если ребенок уже слишком тяжелый для палки, то для выполнения этого упражнения лучше использовать турник или шведскую стенку.



5. Штангист.

Кроха берется за палку как штангист, поднимает ее над головой, приседает и старается в это же время выпрямить спину и удерживать палку строго над головой. Если это малышу сделать трудно, родители могут придерживать палку за концы.



6. Правой-левой.

Палка лежит у ребенка на плечах, малыш шагает по комнате и делает во время ходьбы повороты вправо-влево. Шаг и поворот нужно делать одновременно: правой ногой шаг - поворот вправо.



7. Прямой угол.

Палка лежит перед ребенком на полу, он наклоняется вниз и берет ее, поднимает руки параллельно полу, прогибается в спине и хорошо тянется вместе с палкой вперед (должен получиться прямой угол). Потом кладет палку на пол, не разгибаясь расслабляет спину, опять берет палку и вновь тянется вперед (4-6 раз).



Вот такая замечательная и простая гимнастика с палкой для ребенка, выполняйте ее хотя бы пару раз в неделю и проблем со спиной у крохи не будет.

*Обязательно помните об осанке,
ведь она – залог здоровья всего организма!*



Спасибо за внимание!