

# Красивая осанка – залог здоровья ребенка!

Предупредить развитие неправильной осанки легче, чем потом трудиться над ее исправлением и бороться с недугами позвоночника. Чем раньше родители задумаются об этом – тем лучше.

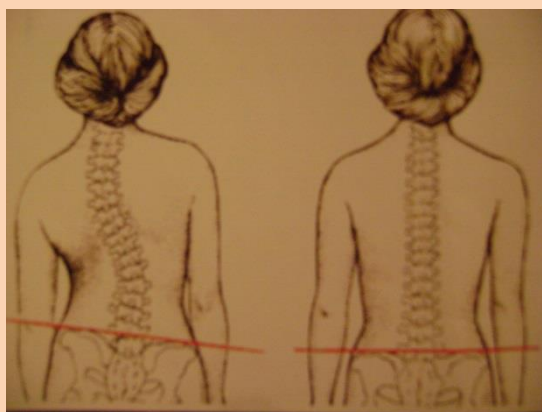
«Осанка» - привычная поза непринуждённо стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения.

## Как влияет неправильная осанка на здоровье ребенка?

- Ухудшается работа органов дыхания, поскольку грудная клетка сдавлена.
- Боль в спине, шее, головные боли.
- Хроническая усталость, снижение аппетита.
- Межпозвоночные диски постоянно напряжены, их питание нарушается, а потому идет задержка в росте.
- Человек с плохой осанкой выглядит неудачником.

А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребёнок обязательно делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом. Одним словом, достаточная двигательная активность – залог красивой осанки.

**Нормальная осанка дошкольника:** грудная клетка симметрична, плечи не выступают кпереди, лопатки слегка выступают назад, живот выдаётся вперёд, ноги выпрямлены, намечается поясничный лордоз (прогиб). Остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины.



Сколиоз

Правильная осанка

Побеседуйте с ребенком о том, для чего нужно учиться сидеть и стоять не сутулясь. Расскажите, что еще в старину на Руси «добрым молодцем» называли такого

мужчину, который был строен, подтянут, ходил с прямой спиной и гордо поднятой головой. Не изменилось отношение к людям с красивой осанкой и сегодня. Как правило, они уверены в себе и имеют хорошее здоровье. Обратите внимание малыша на осанку положительных сказочных персонажей (Иван Царевич, Василиса Прекрасная и т.д.), известных людей – спортсменов, артистов, танцоров. В качестве антипримера можно вспомнить ту же Бабу Ягу, которая на всех книжных иллюстрациях изображается сгорбленной.

Обратитесь к детскому анатомическому атласу и покажите малышу на картинках, как устроен человеческий скелет, что происходит с позвоночником при искривлении, какие внутренние органы будут зажаты, если сутулиться.

Не обойтись без гимнастики. Если вы с ребенком заранее побеседовали о необходимости укреплять позвоночник, кроха уже не будет считать зарядку бесполезным занятием. Но чтобы малыш в это время не заскучал, постарайтесь использовать простые игровые приемы.

### ***Прятки***

Малыш стоит, выпрямив спинку, ноги соединены вместе, руки – в «замочке» за шеей. Делаем полуприсед, округляем спинку и, опуская голову вниз и соединяя локоточки, немного наклоняемся вперед. Вот и спрятался кроха! А теперь медленно выпрямляем ножки, локти разворачиваем в стороны, стараясь соединить лопатки, а голову поднимаем вверх.

### ***Каталки-прилипки***

Стоя спиной к стене, малыш прижимает нижней частью спины мячик (средних размеров). Держа руки вдоль туловища, ребенок медленно приседает и опять встает. При этом он как будто прилип к мячику, катает его по стенке вверх-вниз.

### ***Перекажи колбаску***

Ребенок ложится на спину. Ножки прижаты друг к другу, руки вытянуты над головой, прижимают ушки. Малыш начинает перекачиваться по коврику вправо, а потом влево. При этом он должен сохранить прямое положение тела.

### ***Канатоходец***

Ленту длиной 3-4 метра мама кладет на пол – это будет канат. А юный канатоходец должен встать на него, сомкнув за спиной руки «в замочек», и пройти, не потеряв равновесие. Спинку и голову малыш держит прямо, смотреть на ленточную дорожку можно только глазками.

### ***Поглядим по сторонам***

Сидя на коврике, ножки раздвинем пошире, а руки поднимем по сторонам. Спинку малыш должен выпрямить и, не сутулясь, поворачиваться то вправо, то влево.

### ***Самолетик***

Малыш стоит на носочках, спинку распрямил, руки вытянул в стороны, как крылья у самолетика. Начинает медленно вращаться в одну сторону, затем в обратную, стараясь сохранить равновесие. Это упражнение можно делать и с гимнастической палкой.

**Желаем успехов в воспитании здорового ребенка!**

Подготовила: Ширшова З. В.