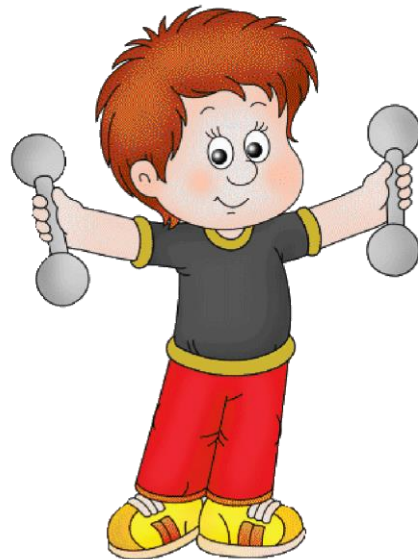


# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Формирование правильной осанки  
и профилактика ее нарушений**



**Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.**

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка.

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

## Памятка для родителей

1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
2. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

3. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.
4. Лучше приучать детей спать на спине.
5. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

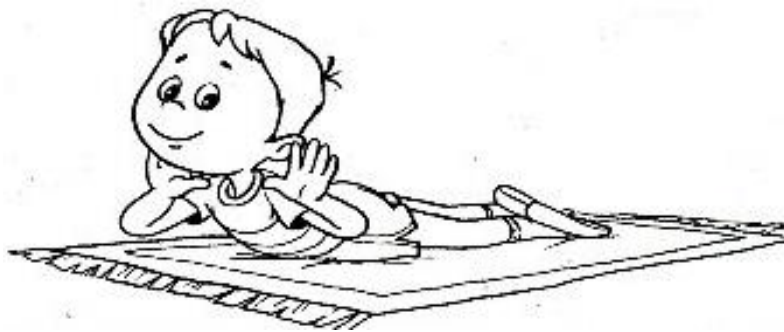
6. Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

*Несколько оздоровительных упражнений  
для красивой осанки:*

*«КРЫЛЫШКИ»*

*«Крылышки» свои держу!  
Вам, ребята, так скажу:  
Вы попробуйте друзья,  
Удержаться так, как я!*

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»).  
Задержаться на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.  
Повторить 2 раза.





## «САМОЛЁТ»

*Руки в стороны и вот,  
Мы летим как самолет.*

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

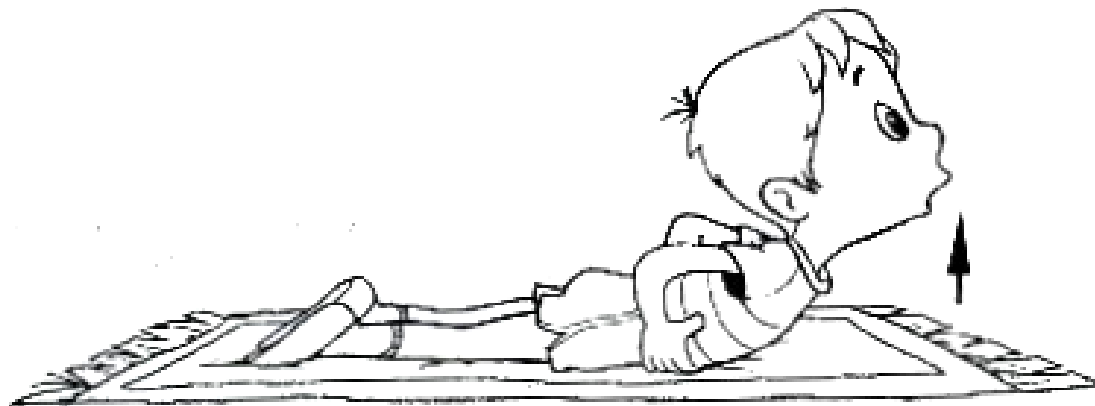




## «ПРОГНИСЬ!»

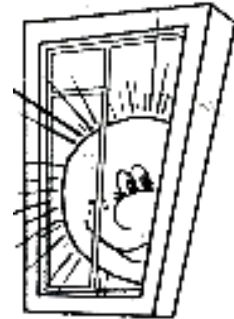
*Руки на поясе, спинкой прогнись,  
Сколько надо удержишься.*

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.



## «ОКОШКО»

*Сделаю окошечко  
И посмотрю немножечко.*

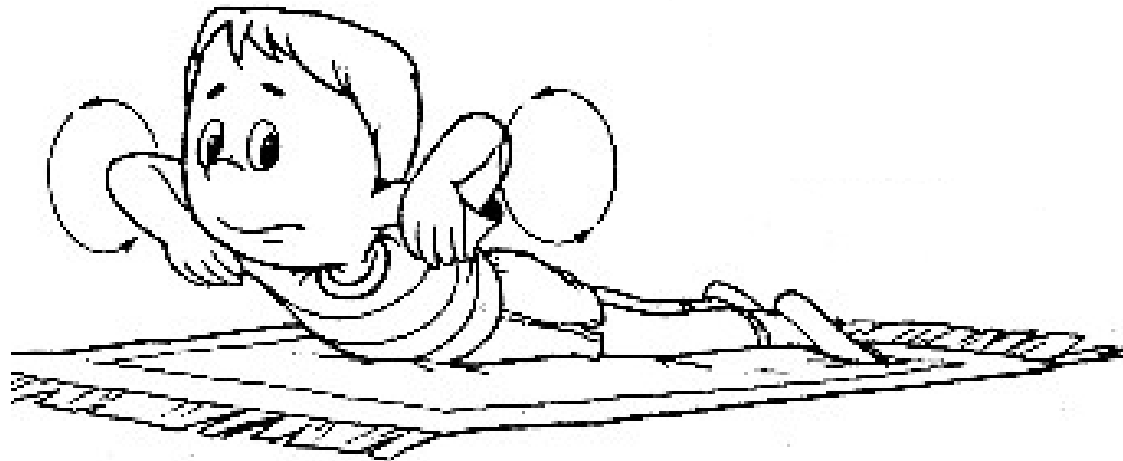


И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, руки сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6, вернуться в и.п.



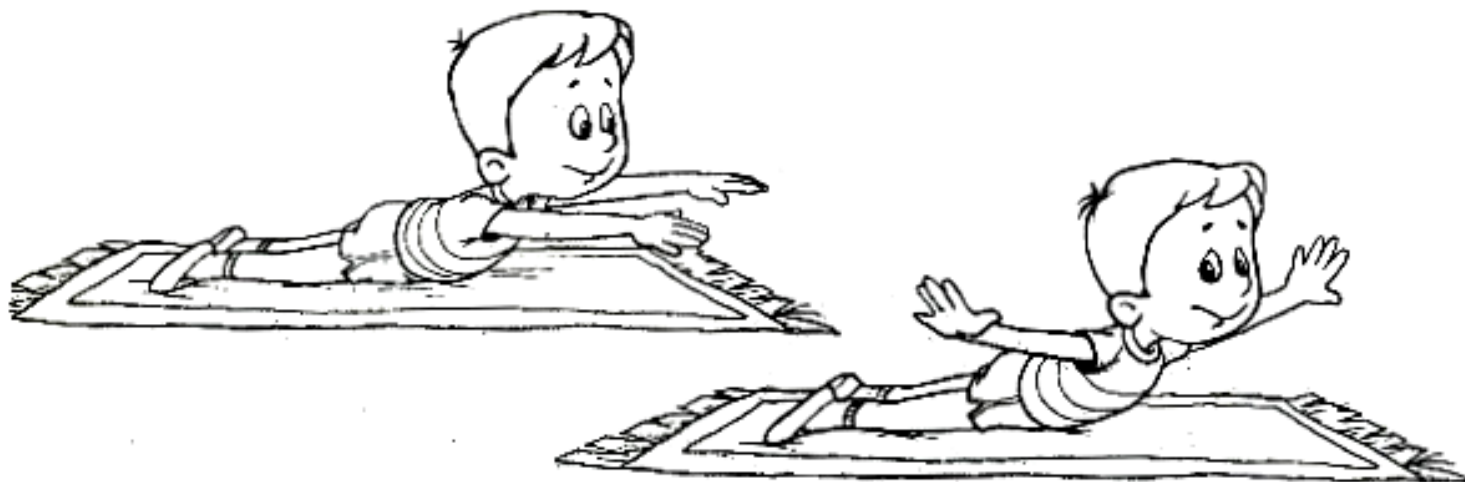
## «КРУЖОЧКИ»

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.



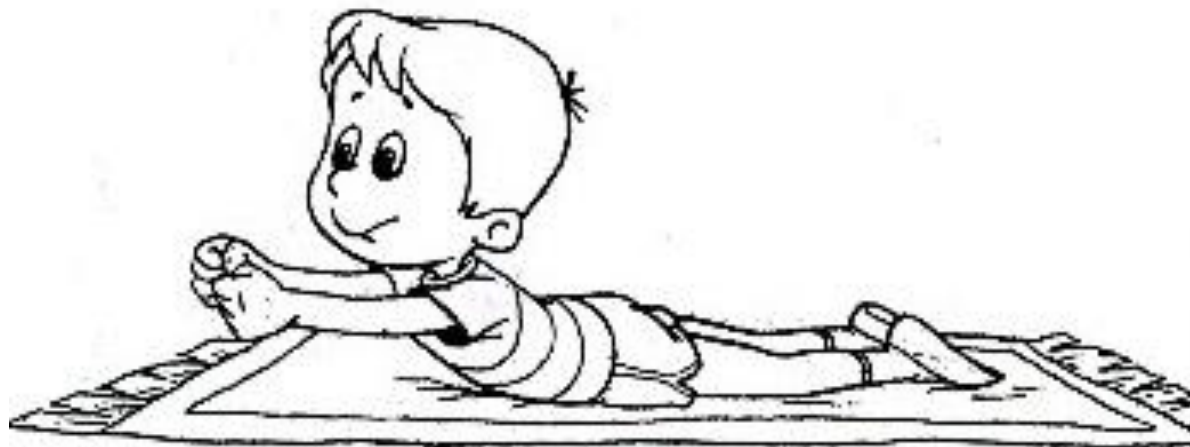
## «ПТИЧКА»

И.п. – лёжа на животе. Поднять руки и плечевой пояс, руки вперёд – в стороны – вперёд, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.



## «КУЛАЧКИ»

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.



### Детям полезно:

- носить ранец, либо рюкзак с жесткой спинкой до 13-14 лет;
- кататься на велосипеде с правильно отрегулированной высотой руля,
- ползать на четвереньках;
- заниматься плаванием;
- развивать координацию движений.

### Не рекомендуется:

- носить сумку на одном плече;
- длительно ходить в кроссовках, т.к. в них нога перегревается, мышцы стопы расслабляются, что приводит к плоскостопию и как следствию – нарушению осанки.

Следите за своим чадом, чтобы ребенок не сутулился. Помимо пользы для здоровья, это поможет ему сохранить нормальную самооценку в будущем. Ваша дочка или сын не будут стесняться своей «горбатости», будут ходить расправив плечи, с гордо поднятой головой.