

*Осанка - склад фигуры,
Особенность натуры,
Оценка воспитания.
Здоровья состояние,
И если Вы настроены
Быть статными и
стройными,
Воспользуйтесь советами -
Мы искренне советуем.*

*- Под матрац кладите щит
Позвоночник защитит
Он от искривленья
И от поврежденья.*

*- За столом сидеть непросто
Даже если он по росту -
Руки, ноги таз и спину
Разгрузить необходимо*

*- Избегайте вредных поз
Плеч и таза перекося.
Опирайтесь равномерно
На ноги одновременно*

*- Слишком долго не сидите
За осанкою следите.*

*- Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.*

*Все советы выполняя,
Ничего не забывая,
Будете достойными,
Статными и стройными.*



**Стройность,
величавость,
приличие,
красота...»**

— так определял понятие «осанка»
В.И. Даль — врач и языковед.

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
МБДОУ «Детский сад №12
комбинированного вида»

**« Красивая
осанка ребёнка –
залог вашего
успеха»**

**ПАМЯТКА
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ**



Подготовила:
Инструктор по ФК - Тимошенко Н.С.

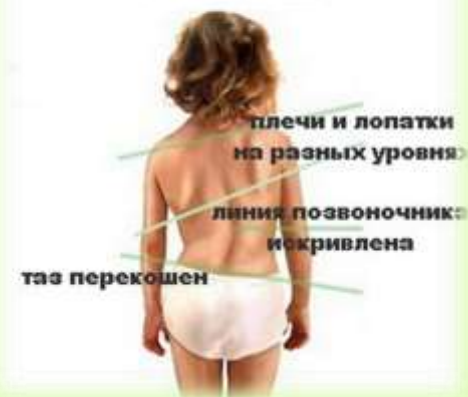
Каменск – Уральский, 2026

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.

Как в домашних условиях увидеть нарушения осанки

Посмотрите на ребенка со спины:



7 «тайных» симптомов

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

1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.
2. Не любит подвижные игры.
3. Жалуется, что у него болит голова или шея.
4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.
5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
6. Не может длительно находиться в одном положении.
7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

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

- У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
- 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.
- Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.
- Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
- 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. – лёжа 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.



MyShared



11. «Лодочка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд с одновременным подниманием ног — «лодочка», задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Тренирую мышцы я —
Это «лодочка» моя.

3. «Самолёт»

И. п. — лёжа 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.



Руки в стороны, и вот
Мы летим, как самолёт!