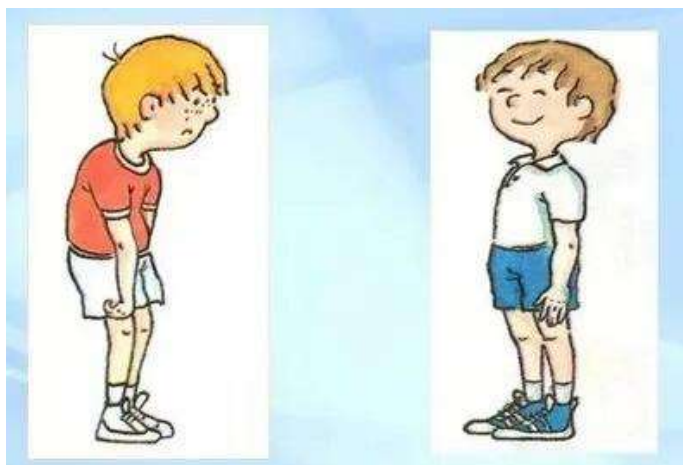


«Профилактика нарушений осанки»

Подготовила инструктор по физической культуре:



Правильная осанка — это не только красота, но и залог здоровья вашего ребенка. Формирование осанки начинается в раннем детстве, и именно в дошкольном возрасте мы можем заложить прочный фундамент для здоровья спины. Еще раз давайте вспомним, что такое правильная осанка? Правильная осанка характеризуется

прямым положением головы и туловища, развернутыми плечами, подтянутым животом и слегка согнутыми коленями. Линия, проведенная от мочки уха до середины плеча, тазобедренного сустава и колена, должна быть прямой.

Нарушения осанки у детей дошкольного возраста — это распространенная проблема, которая может привести к серьезным последствиям в будущем. Важно понимать, что правильная осанка формируется в раннем возрасте, и родители могут сыграть ключевую роль в ее профилактике.

Вот несколько рекомендаций, которые позволят сохранить осанку вашего ребенка:

1. Обеспечение правильной позы при сидении

- **Выбор мебели:** убедитесь, что стулья и столы подходят по размеру вашему ребенку. Ноги должны свободно стоять на полу, а спина - плотно прилегать к спинке стула.
- **Положение рук:** Руки должны быть расположены на уровне стола, не поднимайтесь слишком высоко или не опускайтесь слишком низко.

2. Физическая активность

- **Регулярные физические упражнения:** Поощряйте ребенка заниматься физической активностью, предлагайте ребенку игры с мячом, плавание, катание на велосипеде, танцы или игры на свежем воздухе. Эти занятия укрепляют мышцы и развивают координацию движений.
- **Специальные упражнения для спины:** включите в ежедневную практику простые упражнения для укрепления мышц спины и живота.

3. Правильная обувь

- **Выбор обуви:** Обувь должна быть удобной, с хорошей поддержкой стопы. Избегайте обуви на высоком каблуке или с узким носком.

4. Обучение правильной осанке

- **Моделирование поведения:** Показывайте ребенку, как правильно сидеть и стоять. Обратите внимание на свою осанку и старайтесь поддерживать ее.
- **Игры и занятия:** Используйте игры для обучения ребенка правильной осанке. Например, можно предложить ему «ходить как солдат» или «держат книгу на голове».

5. Ограничение времени, проведенного за экраном

- **Контроль за экранным временем:** Ограничьте время, которое ребенок проводит за компьютером, планшетом или телевизором. При этом следите за тем, чтобы он сидел в правильной позе.

6. Регулярные проверки

- **Осмотр у специалиста:** периодически показывайте ребенка врачу-ортопеду для оценки состояния осанки и выявления возможных нарушений на ранних стадиях. Обращайте внимание на положение плеч (не должны быть на разном уровне), лопаток (не должны сильно выпирать), а также на симметричность складок под ягодицами. Если вы заметили какие-либо отклонения, обратитесь к врачу-ортопеду для консультации.

7. Создание комфортной среды

- **Организация пространства:** убедитесь, что игровая зона и место для занятий организованы так, чтобы ребенок мог свободно двигаться и менять позу.

8. Воспитание осознанности

- Важно создать позитивную атмосферу вокруг вопроса осанки. Не ругайте ребенка за сутулость, а мягко напоминайте о необходимости держать спину прямо. Объясняйте ребенку, почему важно следить за осанкой. Подавайте пример своим собственным поведением, ведь дети часто копируют привычки родителей.

Профилактика нарушений осанки — это комплексный подход, требующий участия родителей и внимательного отношения к здоровью ребенка.

Помните, что забота о правильной осанке сегодня — это залог здоровья вашего ребенка в будущем!