

Правильная осанка ребёнка.

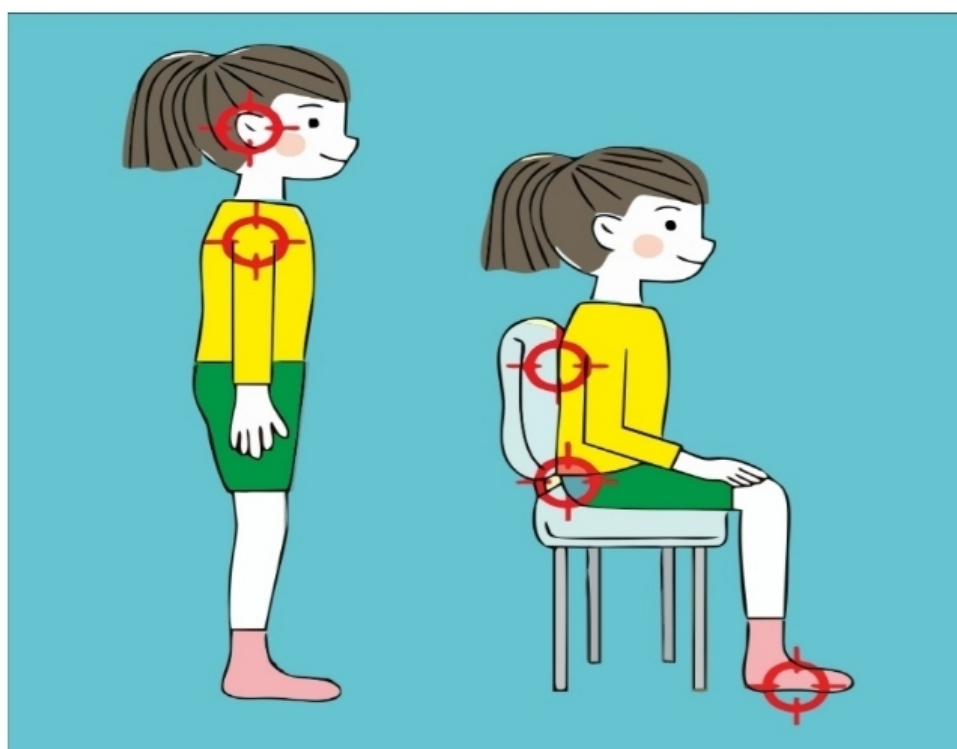
Консультация для родителей.

Воспитатель: Решетняк С.А.

Уважаемые родители!

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а, следовательно, и газовый обмен в организме. Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Чтобы воспитать привычку держаться прямо - напоминайте ребенку в течение дня про ровную спинку.

И конечно не забывайте главные правила!



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При переносе
тяжестей



1. Лучше не нести тяжелые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При переносе
тяжестей



1. Нельзя, держа или перенося тяжести, резко сгибаться или разгибаться.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При подъеме тяжестей



1. Чтобы поднять предмет, нужно наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При передвижении
по полу



1. Стоя на четвереньках, следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаясь в пояснице.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

В положении сидя



1. Спина прямая, плотно прижата к спинке стула.
2. Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При ходьбе



1. Голова не наклонена, спина прямая.
2. Движение начинается с ноги, сначала на землю ставится пятка, потом носок.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

В положении стоя



1. Лопатки расположены симметрично, плечи - на одном уровне. Ноги прямые, голова не наклонена.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются.

Правильная осанка

**Нормальная осанка -
умение сохранять
правильное
положение тела.**

**Основная задача
осанки - защищать
позвоночник
от перегрузок
и травм.**