

Консультация для родителей

«Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений в бассейне»



Уважаемые родители!

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 ребёнка.

Памятка для родителей

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.

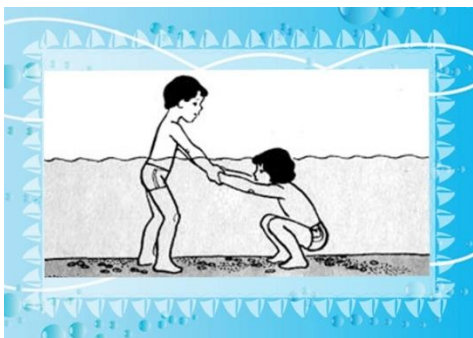
Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, 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. У некоторых детей возникает нарушение осанки, называемое сколиозом. Это означает, что позвоночник у них изогнут в виде зигзага. Многие случаи сколиоза можно исправить, если регулярно, изо дня в день, в течение двух лет выполнять специальные гимнастические упражнения (плавание относится к одному из наиболее эффективных упражнений). Поэтому так важно заниматься гимнастикой, танцами и плаванием. Это поможет вам не только сохранить правильную осанку у ребенка, но и избавить его от многих других заболеваний.

Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

1. Морская звезда. (на спине и животе)



2. «Часики»



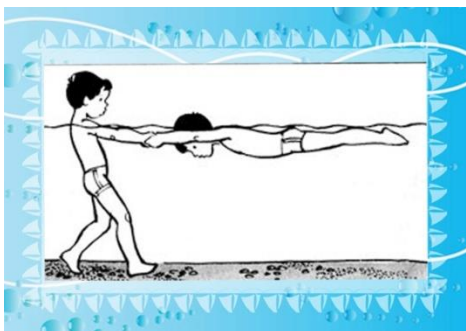
3. «Карусель» для расслабления мышц спины.



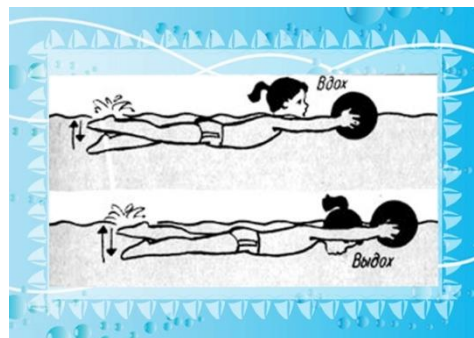
4. «Фонтан» для укрепления мышц спины, живота и ног.



5. «Буксир»



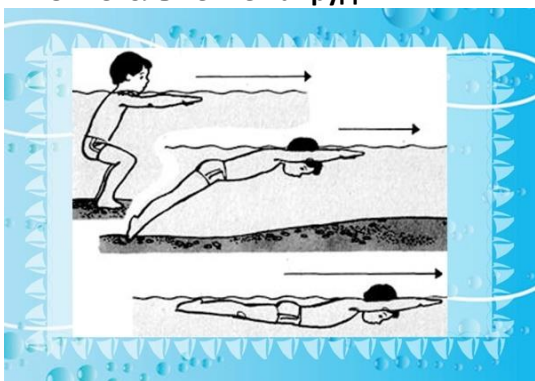
6. Плавание на животе с доской



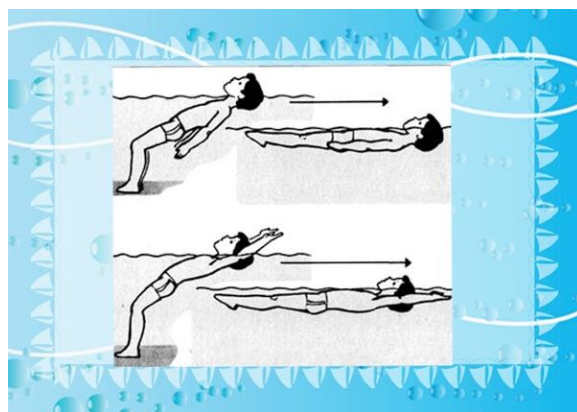
7. Плавание на спине.



8. Скольжение на груди.



9. Скольжение на спине



Консультацию подготовил:
инструктор ФК ГБДОУ № 52,
Фирсов Сергей Владиславович