

## **Памятка для родителей детей старшего дошкольного возраста «Красивая спинка»**

### **Уважаемые родители!**

*От вашего внимания и своевременно принятых мер зависит, будут ли  
ваши дети красивыми, хорошо развитыми и здоровыми.*

*В тех случаях, когда нарушение осанки уже возникло, кроме утренней  
гимнастики, физкультминуток, спортивных игр, следует выполнять  
специальные упражнения.*

### **При этом помнить:**

*1. Во время каждого упражнения правильно и глубоко дышать (при ходьбе  
на 2-3 шага — вдох, 3-4 — выдох; наклон, приседание — выдох). Вдох  
делать при всяком расширении грудной клетки, выдох — при сужении.*

*2. После 2-3 упражнений рекомендуется выполнять дыхательные  
упражнения с различными движениями рук.*

*Состояние опорно-двигательного аппарата ребенка играет огромную  
роль в процессе формирования органов и систем организма. Правильная  
осанка будет только при условии равномерно развитой мускулатуры, а  
она создает наиболее благоприятные условия для работы внутренних  
органов.*

*При отставании физического развития, нерациональном и  
недостаточном питании, а также перенесенном тяжелом  
заболевании (рахит, полиомиелит и т. д.) могут проявиться такие изменения  
в осанке, как сутулость, плоская спина, впалая грудь или резко  
выраженный поясничный прогиб.*

*Формирование осанки происходит на протяжении 15 — 16 лет от  
рождения.*

*Уже в дошкольном возрасте встречаются случаи нарушения осанки, а в  
школьном процент таких детей увеличивается, и даже появляются дети,  
страдающие сколиозом, заболеванием, требующим очень длительного  
лечения.*

*Нарушение осанки возникает в результате длительного ношения  
тяжестей в одной руке или неправильного сидения за столом. Он*

характеризуется уменьшением способности мышц одной половины туловища к напряжению и выносливости. В дальнейшем нарушения осанки могут привести к деформации грудной клетки, что в свою очередь будет способствовать нарушению правильного развития и деятельности сердца и легких.

Неправильную осанку надо исправлять, но лечение требует длительного времени, большой настойчивости и аккуратности в выполнении назначений (занятия лечебной гимнастикой, соблюдение режима дня и т. д.).

Гораздо легче предупредить развитие нарушений осанки. Приучайте ребенка правильно усаживаться за стол, следить за осанкой при ходьбе, не сутулиться, носить тяжести поочередно меняя руки.

Хорошим средством, предохраняющим от нарушений осанки, являются занятия в спортивных секциях (художественная гимнастика, спортивные игры, плавание и др.).

Закаляйте организм ребенка (утром — влажным обтиранием, а перед сном мытьем ног). Перед сном хорошо проветривайте помещение.

При видимых проявлениях нарушений осанки (асимметрия плеч и углов лопаток, «крыловидные» лопатки, сутулость) проконсультируйтесь со специалистом.

Регулярно занимайтесь корригирующей гимнастикой, соблюдая принцип постепенности при увеличении нагрузки и усложнении упражнения.

При этом не забывайте о соблюдении строгого режима дня, питания и правильного чередования отдыха с учебой и общественно полезным трудом.

Не менее 3 часов в день организуйте физическую активность проводите на воздухе.

В период активного лечения исключите занятия тяжелым физическим трудом.

Рекомендуется кататься на коньках, лыжах, заниматься плаванием, спортивными играми и туризмом.

Учащимся лучше носить учебники в заплечном ранце, не отягощая руки.

В питании детей увеличьте потребление витаминов, овощей, ягод, фруктов.

**Будьте здоровы!**

