

Рекомендация для родителей  
«Формирование правильной осанки».

инструктор по  
физической культуре  
Шувалов Е.Ю

Железногорск 2022

**Осанка** – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений в дошкольном возрасте являются физические и гимнастические упражнения с различными предметами.

Дошкольный возраст - важный период в формировании правильной осанки, так как его костная система еще находится в стадии формирования. Осанка формируется постепенно, по мере роста организма, и чем раньше начинают проявлять заботу о ней, тем легче бывает предупредить появление различных отклонений.

Как же узнать, правильная ли у вашего ребенка осанка?

Она характеризуется:

- прямым положением головы и позвоночника;
- симметрично расположенными лопатками;
- развернутыми плечами;
- прямыми ногами и нормальными сводами стоп.

Проверить осанку можно с использованием стены. Для этого необходимо подвести ребенка к стене. Он должен опираться затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пятками. Если между стеной и поясницей проходит кулак, это будет являться первым признаком нарушения осанки.

Для формирования правильной осанки можно выполнять следующие простые упражнения:

- *Приседания у стены* - научить детей, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, приседать и вставать, сохраняя правильную осанку.
- *«Держи плечи прямо»* - научить детей правильно держать плечи и грудь при естественной стойке, закреплять навыки ползания по скамейке.
- *«Подтяни живот»* - научить детей подтягивать живот, развивать мышцы живота и спины.

- *«Выпрями ноги» - научить правильной постановке стоп, развивать мышцы ног, учить выполнять разнообразные прыжки и подскоки.*
- *«Аист» - научить стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку, упражнять мышцы плеч, груди, живота.*
- *«Не урони мешочек» - научить переносить на голове мешочек с песком, выполнять повороты.*

Эти все упражнения способствуют развитию мышц шеи и спины, выработке правильному положению тела.

Нарушения осанки чаще всего развивается у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

**ПОМНИТЕ!**

**Предупредить всегда легче, чем лечить!**