

«ПОДРАСТАЙ ЗДОРОВЫМ!»

(Спорт дома и в саду)

Консультация для родителей

Инструктор по ФК

Белогубова И.Р.

Очень важна осанка для девочки, как для будущей женщины и мамы. Учите ребенка следить за осанкой, воспитывайте умение правильно сидеть и стоять.

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную мышечную работу. Мышцы-разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстро изменить позу или пойти побегать. Мы взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОЦЕСС СИДЕНИЯ?

ЧТО ЗНАЧИТ ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА?

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и к голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов.

Спина должна быть параллельно спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиться сутулость. Если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины.

Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы и ребенок может свободно и глубоко дышать.

Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед.

Так что неправильная посадка за столом - это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов (ОРЗ, атония, кишечника).

ЧТО ЗНАЧИТ СТОЯТЬ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА?

Состояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь.

ПОМНИТЕ! Наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.