

Советы ортопедов

- Позвоночнику полезны рыба, кисломолочные продукты, яйца, печень, сыр, кукуруза, яблоки, капуста, а также витамины групп «А» и «D».
- Стул и стол должны соответствовать росту ребенку. За столом нужно сидеть прямо, а ноги – ставить на пол.
- Нельзя лежать все время на одном боку, подпирая голову рукой или сидеть в кресле, облокотившись на один подлокотник. Периодически прерывайте длительное пребывание ребенка в одной позе – нужно встать, походить, выполнить серию разнообразных движений.
- Спать лучше на полужесткой опоре, упругом матрасе.
- Каждый день выполнять физические упражнения на укрепления мышц спины, рук и ног (ходьба, бег, прыжки, висение на турнике, задания на равновесие, дыхательные упражнения и т.д.)
- На формирование осанки положитель-

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 32.

*Здоровье и
готовность
ребенка к
обучению в
школе.*

Для родителей.

Составила ст. воспитатель:

Новикова О.В.

Муниципальное бюджетное дошкольное образова-
тельное учреждение детский сад № 23
346421 Ростовская область г Новочеркасск
Баклановский 122а
Тел: 26-63-83

2019г

Уважаемые родители!

У детей дошкольного возраста интенсивно развивается опорно – двигательная система. Идёт формирование всех изгибов позвоночника (шейного, грудного, поясничного).

Но формирование костей грудной клетки ещё не закончено, отсюда большая гибкость скелета. А это – хорошие возможности для занятий физкультурой и спортом. Теперь представьте, какую нагрузку испытывает опорно – двигательный аппарат, когда ребёнку необходимо удерживать «сидячую позу». И если он не следит за положением своего тела, то это может привести к нарушению осанки. Неправильная поза затрудняет дыхание, может привести к нарушению осанки и искривлению позвоночника, а также влияет на возникновение и развитие близорукости.

Позвоночник будущего школьника очень чувствителен ко всем деформирующим воздействиям, поэтому:

следите за соразмерностью мебели, за которой он сидит;

наблюдайте за правильной посадкой за столом, во время

НАУЧИТЕ ребёнка самому контролировать свою посадку.

Пусть поверит

Расстояние от глаз

До рисунка (книги):

Поставит руку, согнутую в локте, на

Стол, кончики пальцев касаются виска. Между столом и грудью должен свободно проходить кулак. Лопатки касаются спинки стула.



ПРОИГРАЙТЕ этот момент вместе с ребёнком:

«Ставим руку на стол:

Глазкам нужен настрой.

Кулачок, проходи!

Грудку ты освободи.

Ну, а спинка – к спинке стула:

Позвоночник не согнуло!

Осанка – стройная спина –

Даёт здоровье нам она!

*И если с ней дружить – тем бо-
лее*

*Поможет хорошо учиться в шко-
ле!»*

Предлагаем вам примерный комплекс упражнений для исправления осанки и профилактики ее нарушения.

«Вырастим большими». Ходьба на носках (руки вверх, «в замке») 20-25 шагов.

«Воробышек». Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.

«Лягушонок». Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и говоря ква, вернуться в исходное положение. 4-6 раз.

«Пляска». Лежа на спине, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение. 6-8 раз.

«Волна». Лежа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 секунд и опустить ноги. 4-5 раз.

«Приседания». Стоя, ноги врозь. Приседание на полной ступне, удерживая книгу (мешочек с песком на голове). 5-6 раз



Успехов вам и вашим