

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 г. Курлово общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому

«Как научить ребенка следить за осанкой»

Выполнила: инструктор по ФИЗО Савенкова Н.Н.

Осанка- привычное положение тела человека его манера держаться . Формирование правильного положения позвоночника и мышечного корсета спины при ходьбе, стоянии или сидении закладывается с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания ребенка. Поэтому ответственность за здоровую спину несут в первую очередь родители а также педагоги.

Правильная осанка и, как следствие, здоровый позвоночник- это основа здоровья всего организма человека в целом.

Задача взрослых научить ребенка с самого раннего детства правильной осанке, так здоровый позвоночник станет залогом долгой и счастливой жизни нового человека.

Чтобы ребенок в будущем не испытывал проблем, необходимо научить его заботиться о своей спине. Сделать это несложно, если следующие правила станут спутниками в жизни ребенка.

1.

Залог здорового позвоночника станет постоянная физическая нагрузка. Это ежедневная гимнастика и умеренные физические упражнения, которые направлены на укрепление мышц спины. Мышцы поддерживают позвонки и позвоночные диски, поэтому именно они играют ведущую роль при укреплении позвоночника.

2.

Ребенка трудно заставить постоянно контролировать себя и держать осанку. Поэтому используйте игры, в которых заданием является соблюдение правильного положения спины.

3.

Побольше гулять на свежем воздухе! Движение и свежий воздух творят чудеса

Подвижные игры и упражнения для осанки –

ценнейшее средство укрепления организма ребенка, координации движений, ловкости. Они воздействуют на опорно-двигательный аппарат, способствуют укреплению мышечного тонуса создают благоприятные условия для формирования правильной осанки, и благотворно влияет на здоровье детей.

Игры на формирование правильной красивой осанки

«Зайцы в огороде»



«Тиши едешь дальше
будешь»



«Огненный мяч»



«Передача мяча»

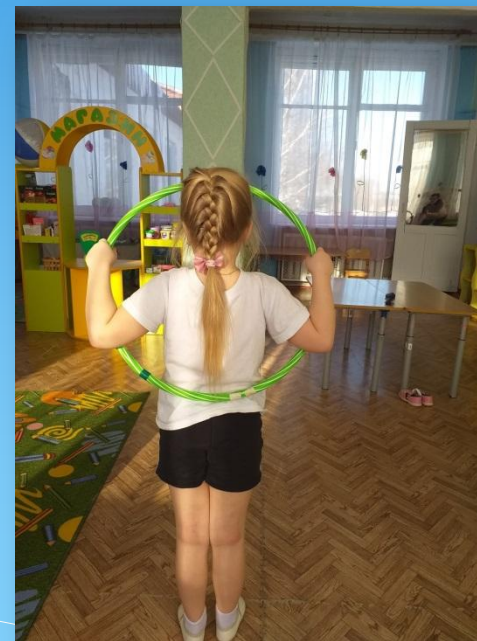


Упражнения на формирование осанки

Хлопки за спиной

Бросок мяча от груди

Опускание обруча за спину



«Скольжение»



«Качалка»



«Лягушонок»



«Лыжник»

