Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка

правильной осанки.

Уважаемые родители, чтобы воспитать крепкого, сильного и здорового ребенка, взрослые должны уже с самого раннего детства формировать, воспитывать и закреплять навык правильной осанки у наших детей.

Для этого мы должны научить ребенка принимать правильное положение стоя, сидя и лежа.

Важно исправлять неправильное положение тела ребенка и показывать ему дефекты осанки перед зеркалом. Затем, также у зеркала (под контролем зрительного анализатора) помочь ребенку принять правильное положение.

Давайте чаще подбадривать и хвалить наших детей, и у нас обязательно все получится!

С уважением инструктор ЛФК Т. Круглова

Учим правильному положению стоя: принять правильную осанку, касаясь стены, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стенки. Просим ребенка запомнить это положение, отойти на 2 шага вперед, присесть, встать. Затем вновь принять правильную осанку. Повторить 2-3 раза.

Правильное положение сидя: сидеть на стуле ровно, прижав к спинке стула ягодичную область и лопатки, голову держать прямо.

Под поясничный лордоз (изгиб вперед) можно подложить небольшой мягкий валик. Ноги должны быть согнуты в коленных суставах под углом 90 гр. и опираться на всю стопу.

Правильное положение лежа: лечь на коврик на спину, при этом голова, туловище и ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Попросите ребенка приподнять голову и плечи, и проверить прямое положение тела, затем вернуться в исх. положение.

Для закрепления навыка правильной осанки очень полезно походить по дому с книгой на голове или с мешочком наполненным солью или крупой (150-200 гр.). Попробуйте позаниматься вместе с вашими детьми- это будет весело, интересно и полезно.

.