

# **Практическая консультация для родителей с участием детей**

## ***«Правильная осанка»***

**Разработал:  
Воспитатель МАОУ ООШ №3 г. Сосновоборска  
Любарец Елена Валериевна**

**Цель:** научить родителей правильно и весело заниматься с детьми упражнениями для формирования правильной осанки.

## **Задачи:**

- Приобщать к родителей и воспитанников к здоровому образу жизни.
- Способствовать формированию положительного отношения детей и родителей к занятиям физкультурой.
- Приучать к формированию правильной осанки.
- Сплочение семьи, за счёт совместного занятия и игр.
- Обучить правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного опыта.
- Совершенствовать выполнение коррекционных упражнений для позвоночника.

# Часть 1. Лекционная.

1. Что такое осанка?
2. Сведения из анатомии.
3. Нарушения осанки.
4. Коррекция осанки.

**Осанка** – это свободное положение человека в вертикальной позе.

В различные периоды жизни детей под влиянием окружающей обстановки осанка может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону, поэтому различные нарушения ее, особенно в ранних стадиях, могут быть скорректированы.

# Причины неправильной осанки (сколиоза):

- Привычка стоять с опорой на одну ногу.
- Походка с опущенной головой.
- Одностороннее отягощение.
- Привычка сидеть на передней части стула.
- Высокий стул, стол.
- Очень мягкая мебель, постель, подушка.
- Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

# Что делать, чтобы осанка была хорошей?

- Приучать к правильному положению, когда сидишь, стоишь, делаешь какую – либо работу.
- Не носить, не поднимать слишком тяжёлые предметы, особенно при слабых мышцах спины и живота.
- Спать на в меру жёсткой постели и плоской подушке
- Приучать к правильному положению за столом (партой), не горбиться. Мебель должна быть правильно подобрана.
- Обеспечить хорошее освещение рабочего места.
- Употреблять богатую витаминами пищу.
- Выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц туловища и особое внимание уделять мышцам спины и живота, которые образуют каркас, поддерживающий позвоночник в вертикальном положении.
- Стоять с упором на две ноги, ни в коем случае на одну.
- При ходьбе не держите ребёнка за одну и ту же руку.
- Вести здоровый образ жизни: чаще гулять, выполнять физические упражнения. Очень полезны плаванье, гимнастика, упражнения на батуте.

## Часть 2. Практическая.

1. Ходьба в колонне по двое (родитель и ребенок) с разным положением рук и ног.
2. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
3. Подвижная игра «Карусели».
4. Малоподвижная игра «Я позвоночник берегу».
5. Релаксация «Осанка».







