

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 15 комбинированного вида  
ГО Богданович**

**Статья**

**Тема: «Красивая осанка – залог здоровья»  
(консультация для родителей)**

**Зибенгар Елена Владимировна  
воспитатель  
МАДОУ комбинированного вида  
детский сад № 15**

**г. Богданович  
Свердловская область  
март2023**

## «Красивая осанка – залог здоровья»

«Осанка человека — фасад души.

*Бальтасар Грасиан*

Предупредить развитие неправильной осанки легче, чем потом трудиться над ее исправлением и бороться с недугами позвоночника. Чем раньше родители задумаются об этом – тем лучше.

С приходом холодной и долгой зимы наши детки большую часть времени проводят в помещениях, где недостаточно места для веселой беготни и спортивных игр. Дети занимаются, рисуют, лепят, как правило, сидя. А ведь долгое и тем более неправильное сидение ребенка может привести к искривлению позвоночника. Чем же помочь нашим детям?

Взрослым нужно следить, чтобы ребенок не горбился во время занятий и не сидел слишком долго (особенно это касается детей, которые не посещают детский сад). Например, после раскрашивания картинок лучше предложить ребенку какое-нибудь подвижное занятие – помочь убрать посуду со стола или красиво расставить игрушки на полке.

Побеседуйте с ребенком о том, для чего нужно учиться сидеть и стоять не сутулясь. Расскажите, что еще в старину на Руси добрым молодцем называли такого мужчину, который был строен, подтянут, ходил с прямой спиной и гордо поднятой головой. Про таких говорили – статный человек или осанистый. Не изменилось отношение к людям с красивой осанкой и сегодня.

Как правило, они уверены в себе и имеют хорошее здоровье. Обратите внимание малыша на осанку положительных сказочных персонажей (Иван Царевич, Василиса Прекрасная и т.д.), известных людей – спортсменов, артистов, танцоров. В качестве антипримера можно вспомнить ту же Бабу Ягу, которая на всех книжных иллюстрациях изображается сгорбленной.

Обратитесь к детскому анатомическому атласу и покажите малышу на картинках, как устроен человеческий скелет, что происходит с позвоночником при искривлении, какие внутренние органы будут зажаты, если сутулиться.

Не обойтись без гимнастики и для этого постарайтесь использовать простые игровые приемы. Упражнений, которые помогают улучшить осанку, очень много. Заранее подготовьте коврик, мяч, ленту, гимнастическую палку и... приосаньтесь...

**Прятки**

Малыш стоит, выпрямив спинку, ноги соединены вместе, руки – в «замочке» за шеей. Делаем полуприсед, округляем спинку и, опуская голову вниз и соединяя локоточки, немного наклоняемся вперед. Вот и спрятался кроха! А теперь медленно выпрямляем ножки, локти разворачиваем в стороны, стараясь соединить лопатки, а голову поднимаем вверх.

### **Каталки-прилипалки.**

Стоя спиной к стене, малыш прижимает нижней частью спины мячик (средних размеров). Держа руки вдоль туловища, ребенок медленно приседает и опять встает. При этом он как будто прилип к мячику, катает его по стенке вверх-вниз.

### **Перекасти колбаску.**

Ребенок ложится на спину. Ножки прижаты друг к другу, руки вытянуты над головой, прижимают ушки. Малыш начинает перекастываться по коврику вправо, а потом влево. При этом он должен сохранить прямое положение тела.

### **Канатоходец.**

Ленту длиной 3-4 метра мама кладет на пол – это будет канат. А юный канатоходец должен встать на него, сомкнув за спиной руки «в замочек», и пройти, не потеряв равновесие. Спинку и голову малыш держит прямо, смотреть на ленточную дорожку можно только глазками.

### **Поглядим по сторонам.**

Сидя на коврике, ножки раздвинем пошире, а руки поднимем по сторонам. Спинку малыш должен выпрямить и, не сутулясь, поворачиваться то вправо, то влево.

### **Самолетик.**

Малыш стоит на носочках, спинку распрямил, руки вытянул в стороны, как крылья у самолетика. Начинает медленно вращаться в одну сторону, затем в обратную, старается сохранить равновесие. Это упражнение можно делать и с гимнастической палкой.

Помните, что мы являемся примером для наших детей, поэтому не ленитесь заниматься с детьми, их здоровье в наших руках!

### **Список использованной литературы:**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. - 210 с.
2. Белозерова Л.И., Клестов В.В. Нарушения осанки у детей, коррекция и оценка эффективности //Тез. докл. IV съезда специалистов лечебной

физкультуры и спортивной медицины, 19-20 октября 2002, - Ростов-на-Дону, 2002. - С.129.

3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М., 2000.