



ПАМЯТКА

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩЕГО ПЕРВОКЛАССНИКА

«О правильной осанке»

1. Осанка формируется под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели.

2. Воспитание правильной осанки - важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе.

3. Необходимо следить за позой ребенка, положением спины, плечевого пояса и ног. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а следовательно, и

газовый обмен в организме. Необходимо проверить позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где они подолгу просиживают на корточках.

4. Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г).

5. Бегать ребенок должен непринужденно, со свободными движениями рук.

6. Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

7. При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

8. Кроме упражнений в основных движениях можно выполнять упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращайтесь внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы «маятник» качался равномерно. При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову, добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка, на которую надо посмотреть.

