

Больше прогулок, закаливающих процедур, больше движений, а не сидение перед телевизором будет способствовать укреплению здоровья вашего ребенка.

Принято считать, что осанка- «это привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения». В более широком понимании осанка – это положение тела в различных статических позах и особенности работы мышц при ходьбе и при выполнении различных движений. Осанка зависит в первую очередь от формы позвоночника.

Нормальная осанка дошкольника: грудная клетка симметрична, плечи не выступают вперед, лопатки слегка выступают назад, живот выдается вперед, ноги выпрямлены, намечается поясничный лордоз; остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины.

Родителям следует помнить, что нарушения осанки сами по себе не являются болезнью, но они создают условия для заболевания не только позвоночника, но и внутренних органов (сердца, легких и др.), а также приводят к повышенной утомляемости ребенка, головным болям, ослаблению памяти и внимания.

Чаще всего плохая осанка сочетается с плохим развитием мышц и сниженным общим тонусом организма, с нарушением из-за неправильного положения головы кровоснабжением головного мозга, слабым зрением.

Близорукость может развиваться от привычки сутулиться – и наоборот, плохое зрение часто становится причиной плохой осанки. Привычка горбиться может спровоцировать начало сколиоза или юношеского кифоза.

Правильная осанка у дошкольника, школьника, а также у юноши и девушки различается.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Сказка»

Как заботиться о физическом развитии и здоровье будущего школьника

Подготовка ребенка к школе



Подготовила: инструктор по физической культуре
Ольга Сергеевна Черницкая

Январь 2022г.

- ❖ **Помните:** готовность к школе определяется не только уровнем развития интеллекта, но и хорошей физической подготовкой.
- ❖ Следите за тем, чтобы ребенок вовремя ложился спать, чтобы ночной сон его был полноценным и продолжительным.



Чем меньше ребенок, тем больше он должен спать. Так, шестилетнему ребенку необходимо спать 11,5 ч в сутки, включая 1,5 ч дневного сна. Недосыпание может сказаться на функциональном состоянии организма дошкольника и его работоспособности.

Следует учитывать, что у детей 6-7 лет интенсивно идет развитие опорно-двигательной системы, поэтому им трудно длительное время удерживать статическую позу.

- ❖ Во время занятий следите за правильной осанкой ребенка, проводите короткие физкультурные минутки между занятиями, помогающие снять мышечную усталость.

Занятия с 18-19ч малоэффективны и очень утомительны для ребенка, так как в это время резко снижается его работоспособность. Известно, что у детей 6 лет уже после 15-20 мин работы наблюдается снижение работоспособности, и поэтому больше чем 30-35 минутная продолжительность занятия не только неэффективна, но и может вызвать значительное утомление.



- ❖ Понаблюдайте за своим ребенком и если после 20-минутной работы он начинает отвлекаться, вертеться, прекратите занятие.

Двигательное беспокойство – защитная реакция организма ребенка. Он как бы отключается, давая себе отдых.

- ❖ Отдайте малыша в какую-нибудь спортивную секцию: это позволит повысить его двигательную активность.

Перед поступление ребенка в школу необходимо уделить особое внимание его физическому развитию и здоровью, подготовить дошкольника к рациональной организации режима дня, соблюдению дисциплины.

При этом надо предусмотреть, чтобы занятия детей чередовались с игровой деятельностью, двигательной активностью и прогулками на свежем воздухе.

- ❖ Следите, чтобы день ребенка начинался с утренней гимнастики, которая придает бодрость, прогоняет остаток сна.
- ❖ После завтрака (обязательно горячего) организуйте прогулку на свежем воздухе (по гигиеническим нормам – не менее 3-3,5 ч в день).
- ❖ Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой полезен 1,5-2- часовой дневной сон в хорошо проветренной комнате.
- ❖ Максимальная продолжительность занятий (чтением, письмом, рисованием и т.д.) - примерно 20-30 мин, при этом с обязательными паузами-физминутками, которые можно проводить под музыку.
- ❖ Если вы регулярно занимаетесь, то лучше это делать в первой половине дня или с 15-16 час.

