

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ!



У детей дошкольного возраста интенсивно развивается опорно – двигательная система. Идёт формирование всех изгибов позвоночника (шейного, грудного, поясничного).

Но формирование костей грудной клетки ещё не закончено, отсюда большая гибкость скелета. А это – хорошие возможности для занятий физкультурой и спортом.

Теперь представьте, какую нагрузку испытывает опорно–двигательный аппарат, когда ребёнку необходимо удерживать «сидячую позу». И если он не следит за положением своего тела, то это может привести к нарушению осанки.

Позвоночник будущего школьника очень чувствителен ко всем деформирующим воздействиям, поэтому:

- следите за соразмерностью мебели, за которой он сидит;
- наблюдайте за правильной посадкой за столом;
- не удивляйтесь, почему наши дети непоседы, и регулируйте игровую двигательную активность ребёнка.

ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЁНКА ПЛОСКОСТОПИЕ



Плоскостопие неблагоприятно сказывается на развитии многих движений ребёнка, отрицательно влияет на осанку и его общее состояние и может стать серьёзным препятствием к занятиям спортом.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

!!! Для профилактики и коррекции плоскостопия используйте дома ортопедические минутки. Это специальные занимательные упражнения на укрепление мышц и формирование сводов стопы.

!!! Чтобы ребёнок занимался с интересом, включайте в них сюжетные образы, картинки, загадки, песни, стихотворения. И выполняйте вместе с ним!

Дозировка – от 4-5 раз до 10-12 раз в зависимости от возраста и уровня развития ребёнка.

1. «Танцующий верблюд».

И.п. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочерёдным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Тигрёнок потягивается».

И.п. Сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись, 3-4 – и.п.

3. «Месяц» (загадка).

За домом у дорожки висит пол – лепёшки.

И.п. Сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

4. «Солнце» (загадка).

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдёт и всех разбудит.

И.п. то же.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

Загадки стимулируют мыслительные процессы ребёнка, а двигательные упражнения укрепляют мышцы стопы и позвоночника!