

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 179
«Детский сад присмотра и оздоровления»

Консультация для родителей «Вместе играем – спинку выпрямляем!»



Составитель:
Воспитатель
Анохина Людмила Николаевна

Ровная спина — это красота, уверенность в себе.

Проведите эксперимент: опустите плечи вперед и походите хотя бы час в таком положении. Ну как? Удобно? Вы смотрите в пол, вам грустно, печально. Как будто на плечи свалился тяжелый груз. А представьте, как чувствует себя малыш.

Теперь следующий шаг. Расправьте плечи, поднимите голову, грудь вперед! Вы — другой человек!

Но главное: ровная спина — это здоровье. О правильной осанке необходимо задумываться не тогда, когда вы вдруг заметили что-то неладное, а с рождения ребенка — в период формирования и роста скелета. Привычка неправильно держать тело может привести к необратимым последствиям. Могут подвергнуться деформациям и позвоночник, и грудная клетка, таз, нижние конечности, в том числе стопы. А в результате — сколиоз и плоскостопие.

Правильная осанка помогает нам поддерживать себя в вертикальном положении в беге, ходьбе, стоя, сидя. От осанки зависит качество, эффективность жизни человека, координация движений, согласованность всех звеньев нашего любимого тела.

Ровная спина — это отличная работа кишечника, сердца, легких.

При ровной спине в организм попадает меньшее количество вредоносных бактерий благодаря качественной работе дыхательной системы. Это значит, что ребенок будет меньше болеть простудными заболеваниями и заболеваниями носоглотки.

Принципы занятий

Для того чтобы вы, уважаемые педагоги, видели результат своих занятий, необходимо придерживаться определенных принципов.

1. Принцип непрерывности. Занимаемся регулярно. Каждый день в жизни ребенка должен присутствовать вид деятельности, направленный на коррекцию нарушений осанки.

Создайте новую полезную привычку под девизом «Ни дня без занятия!».

2. Принцип общения. Коммуникация — важный элемент нашего существования. Делайте упражнения вместе с детьми, общайтесь, поддерживайте их. Чем больше будет общения между вами, тем больше взаимопонимания, результативнее занятия.

3. Принцип игры Напомню, что одно из главных мест в жизни ребенка дошкольного возраста занимает игра. Ее можно рассматривать как один из важных методов воспитания. Все ваши занятия должны быть построены с применением элементов игры.

Средства и приемы

Главное средство коррекции нарушений осанки — *физические упражнения*

Как их использовать? ИГРАЯ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ! Превращайте физические упражнения в веселые приключения, шутите вместе, подбадривайте детей, соревнуйтесь! И результат не заставит себя ждать!