Красивая осанка дошкольника

Правильная осанка — это естественное положение тела, при котором позвоночник вытянут, лопатки сведены и располагаются на одном уровне, плечи расправлены, живот подтянут, затылок стремится вверх, а подбородок и грудной квадрат поданы немного вперед.





**МАДОУ «Детский сад № 264»**

**Группа « НЕВАЛЯШКИ»**

Выполнили воспитатели - Кобелева М.В.

Тюркина И.В.

***«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»***





Нарушения осанки ведут к таким проблемам со здоровьем:

* сколиозу ;
* слабости мышечных тканей;
* грыжам;
* повышенному травматизму;
* болям в спине, шее, пояснице и нижних конечностях;
* нарушениям работы многих систем организма вследствие изменения расположения органов;
* быстрой утомляемости;
* плохому физическому и психическому самочувствию.

Если приучить детей к занятиям фитнесом для осанки с раннего возраста, тогда можно избежать многих проблем со здоровьем в будущем. Научно доказано, что дети, регулярно занимающиеся плаванием, бегом, танцами (или любыми другими физическими нагрузками даже в домашних условиях) гораздо реже своих малоактивных сверстников страдают хроническими заболеваниями.

****



Систематическое выполнение комплекса упражнений для осанки оказывает благоприятное влияние на детский организм:

* служит профилактикой искривления позвоночника;
* укрепляет мышечные ткани;
* насыщает органы кислородом;
* улучшает метаболизм;
* помогает справиться с физиологическими проблемами роста у подростков.