



Обсудите эту тему с детьми...

Правильная осанка - путь к красоте тела

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья – горбунов – была очень гордой. Они так и говорили про себя: “Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы все видим, что лежит на земле”. А семья стойкого оловянного солдата была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: “Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся”.

- ❖ А как вы думаете, в какой семье люди красивее?
- ❖ Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка).
- ❖ У кого более красивая осанка: у горбуна или солдата?
- ❖ А как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека или на сутулого? А почему? А как вам больше нравится ходить – попробуйте!
- ❖ Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась на костную.
- ❖ Об этом знал оловянный солдатик, потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: “Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!”
- ❖ Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.



ИТАК, ПОДВЕДЁМ ИТОГ:

- ❖ Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду и т.д.
- ❖ Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями
- ❖ Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.
- ❖ Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- ❖ Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, в баскетбол, в теннис, кататься на велосипеде, лыжах, коньках, играть с мячами, обручами.
- ❖ Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам напоминать, какая у вас осанка.

Уважаемые папы и мамы!

Еще несколько советов перед тем, как вы начнете серьезно и целенаправленно бороться за здоровье и счастье своего ребенка.

- ❖ Помогите своим детям сделать упражнения необходимыми и привычными в их жизни.
- ❖ Постарайтесь быть примером своему ребенку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ним.
- ❖ Не ругайте ребенка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку.
- ❖ Подчеркивайте, пусть маленькие, достижения ребенка.

Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу, поддерживайте друг друга во всех начинаниях!

Успехов и удач