

## **Методические рекомендации по сохранению правильной осанки.**

Сохранение правильной осанки у детей начальной школы является важной задачей, так как в этом возрасте формируется основа для здоровья позвоночника в будущем. Вот некоторые методические рекомендации, которые могут помочь в этом процессе:

### **1. Обучение правильной осанке.**

- *Объяснение важности осанки:* рассказ обучающимся, почему правильная осанка важна для здоровья и как она влияет на их общее самочувствие.
- *Демонстрация:* Показать, как должна выглядеть правильная осанка при сидении, стоянии и ходьбе.

### **2. Организация рабочего места.**

- *Правильное положение стула и стола:* необходимо убедиться, что стол и стул соответствуют росту ребенка. Стул должен поддерживать ноги на полу, а стол — быть на уровне локтей.
- *Эргономика:* Поддерживайте правильное расстояние до компьютера или книги (примерно 30-40 см) и следите за освещением.

### **3. Физическая активность.**

- *Регулярные физические упражнения:* Включайте в распорядок дня физическую активность, которая укрепляет мышцы спины и живота (плавание, гимнастика, танцы).
- *Перерывы для разминки:* Проводите короткие перерывы во время занятий, для того, чтобы размяться и изменить положение тела.

### **4. Правильная поза при сидении.**

- *Сидение на стуле:* научить детей сидеть с прямой спиной, не сутулясь. Ноги должны стоять на полу или на подставке.
- *Использование подушек:* в случае необходимости используйте небольшие подушки для поддержки поясницы.

### **5. Правильная поза при переноске.**

- *Сумки и рюкзаки:* Объяснить, как правильно носить рюкзак (на обоих плечах) и следить за тем, чтобы его вес не превышал 10-15% от веса ребенка.
- *Распределение веса:* необходимо убедиться, что в рюкзаке тяжелые предметы расположены ближе к спине.

### **6. Мониторинг и коррекция.**

- *Регулярные проверки осанки:* Периодически проверять осанку детей, корректировать их при необходимости.
- *Позитивное подкрепление:* Хвалить детей за хорошую осанку и стараться сделать процесс обучения интересным и увлекательным.

## **7. Взаимодействие с родителями.**

- *Обсуждение с родителями:* Информировать родителей о важности поддержания правильной осанки и давать рекомендации по поддержанию этой привычки дома.

Следуя этим рекомендациям, можно значительно улучшить осанку детей и предотвратить проблемы со здоровьем в будущем.

Рекомендации составлены учителем физической культуры МБОУ «СШ №13», Кокоулиной Екатериной Андреевной.