

Занятие по формированию правильной осанки для детей 6-7 лет.

Формирование осанки в 6–7 лет критически важно, так как это период активного роста скелета, когда позвоночник растет быстрее, чем мышцы, которые его окружают и поддерживают, а также и начала школьных нагрузок, определяющий здоровье позвоночника на всю жизнь.

Основные причины, почему этот период критичен:

Начало школы и рост нагрузок:

Привычка сидеть за партой неправильно (сутулость) быстро закрепляется, приводя к деформации позвоночника.

Интенсивный рост:

В 6-7 лет костно-мышечная система развивается неравномерно; слабые мышцы не успевают удерживать позвоночник, что требует активного контроля.

Здоровье внутренних органов:

Правильная осанка обеспечивает свободное дыхание и работу сердца, в то время как сгорбленная спина сжимает грудную клетку.

Что влияет на осанку в этом возрасте:

Рабочее место: Важно правильно подобрать стол и стул по росту.

Активность: Плавание, танцы и регулярные прогулки укрепляют мышечный корсет.

Контроль: Постоянное напоминание держать спину ровно, чтобы это стало привычкой.