



Консультация для родителей: «Формирование правильной осанки у дошкольников».

Осанка – привычное положение тела ребенка, развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обуславливать похожие варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В то же время условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый вариант осанки.

Правильная осанка – это нормальная поза при стоянии и сидении: плечи развернуты и находятся на одном уровне, лопатки не выступают, расположены симметрично, живот подтянут, ноги в коленях не согнуты при стоянии, пятки вместе, голова держится прямо.

При **неправильной осанке** естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника — сколиозы.

Полноценное физическое развитие невозможно без правильной осанки.

Нарушение осанки ведёт к различным проблемам со здоровьем:

1. Ухудшается работа сердца;
2. Желудочно-кишечного тракта;
3. Уменьшается жизненная ёмкость лёгких;
4. Снижается обмен веществ;
5. Развивается головная боль;
6. Повышается утомляемость;
7. Снижается аппетит;

Как определить осанку ребенка?

Сделать это можно следующим образом: поставить малыша спиной к себе на возвышение так, чтобы лопатки находились на уровне ваших глаз (ребенок в трусах, без майки). Поговорить с ним, предложить рассказать короткое стихотворение для того, чтобы сиять первоначально возникшее у него



напряжение и увидеть естественную картину состояния позвоночника.

Посмотреть спереди, как расположены у него плечи: составляют ли они одну прямую горизонтальную линию или одно несколько выше другого, развернуты или сведены; сзади увидеть, не отстают ли лопатки; симметричны ли надплечья.

Правила для предупреждения нарушения осанки:

1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
2. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
3. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.
4. Лучше приучать детей спать на спине.
5. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
6. Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводите носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.
7. Не придерживать ребенка при ходьбе за одну и ту же руку. Плохая привычка многих ребят – смотреть при ходьбе себе под ноги или, наоборот, глядеть вверх. Смотреть надо перед собой. Туловище держать прямо, без напряжения. Следить чтобы стопы ставили паралельно.
8. Дошкольникам нельзя долго стоять на одной ноге, могут измениться тазовые кости. Нужно избавляться от привычки стоять с опорой на одну и ту же ногу.
9. До 7 лет ребёнку нельзя носить и поднимать тяжести, только до двух килограмм после пяти лет.



Комплекс упражнений, для выработки правильной осанки.

Правильное положение тела входит в привычку посредством постоянного и многократного его повторения. Поэтому, детям необходимо включить в его обычный образ жизни каждодневную гимнастику:

- 1) Перед зеркалом: ребёнок то нарушает, то исправляет осанку, тренируя, таким образом мышцы.
- 2) Возле стены (двери). Прислоняется к стене пятой точкой (пятки, икры, ягодицы, лопатки, затылок) и делает разные движения – приседания, отведение рук и ног в стороны, напрягая мышцы по 3-6 секунд.
- 3) С предметами на голове. Положить на темень ближе ко лбу любой предмет (книжки, подушечки, кубики) и сделать с этим предметом несколько упражнений – походить, поприседать, походить на носках и на коленках, разводить руки в стороны, и при этом постоянно необходимо удерживать предмет на голове. Таким образом, хорошо вырабатывается рефлекс правильной осанки, напрягаются и расслабляются разные группы мышц.
- 4) Упражнения на равновесие. Стойка на одной ноге, ходьба по бревну. Эти все упражнения способствуют развитию мышц шеи и спины, выработке правильному положению тела. Также к этой гимнастике необходимо добавить упражнения на профилактику плоскостопия, т.к. оно может привести к нарушению опорной функции ног, что повлечёт за собой изменение положения позвоночника.
- 5) Особое внимание надо уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения предпочтительнее выполнять из положений лежа и сидя. При этом необходимо следить, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали.

Положение с поднятой головой увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение в головном мозгу.

Предпочтение отдавать симметричным упражнениям (повороты в стороны, взмахи правой и левой ногой или рукой).

ПОМНИТЕ!

Предупредить всегда легче, чем лечить!