

## **Консультация для родителей «Красивая осанка – здоровый ребенок»**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных задач дошкольного учреждения. Актуальной задачей является привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям.

Родители - лучший пример для детей. В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых - родителей, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Красивая осанка у детей является одним из главных факторов их полноценного развития.

Что же такое осанка?

Это привычная произвольная поза человека в состоянии покоя и во время движения.

Правильной, красивой осанкой считается такая естественная поза, когда спина прямая, голова высоко поднята, плечи свободно разведены, живот подобран, колени выпрямлены. Хорошая осанка, как правило, сопутствует хорошему здоровью.

Здоровье – самое важное в жизни человека, но лишь с возрастом мы начинаем понимать, что беспокоиться о нём надо с ранних лет. Почти каждому природой дан здоровый позвоночник, и лишь наша беспечность приводит к заболеваниям. Позвоночник является основой скелета и выполняет в организме человека две важные функции. Первая – опорно-двигательная. Вторая функция – защита спинного мозга от механических повреждений. Многочисленные нервные окончания связывают позвоночник со всеми органами человеческого тела. Каждый из позвонков опосредовано участвует в работе того или иного органа. Когда нормальная работа позвоночника нарушена, передача нервных импульсов от костного мозга к тканям и клеткам затрудняется. Начинают развиваться хронические заболевания.

Нарушение осанки и искривление позвоночника у девочек встречается чаще, чем у мальчиков. Вместе с тем опущенная голова, сутулая спина ребенка говорят не только о нем самом, но и о его родителях. Очевидно, что они не прилагали больших усилий, чтобы приучить ребенка с раннего детства к гимнастике, не выработывали у него привычки правильно сидеть за столом, ходить, держать голову. И не потому, что недостаточно заботливы. Чаще всего взрослые не придают этому значения, или не знают что делать, надеясь, что красивая осанка сформируется сама.

Конечно, требовать от маленького ребенка такой классической позы не приходится. Малыши до 3-4 лет, в силу возрастных особенностей организма, обычно стоят, выпятив живот. Но следует иметь в виду, что

осанка формируется постепенно с самого рождения. Значит, заботиться о ней надо с первых дней жизни ребенка.

Обычные дефекты осанки — плоская, круглая спина, выпяченный живот, впалая грудная клетка, крыловидные лопатки, асимметричное положение плечевого и тазового пояса, опущенная голова. У многих детей они сочетаются с аномалией прикуса, основным признаком которой — неправильное смыкание челюстей при жевании, глотании, речи. Такая патология отрицательно влияет на общее состояние организма: изменяется положение внутренних органов, нарушается деятельность сердечнососудистой системы, затрудняется дыхание и т.п. Ребенок быстрее устает, хуже себя чувствует.

Часто ухудшается осанка у детей, страдающих такими хроническими заболеваниями, как рахит, пневмония, бронхит, бронхиальная астма. И это, в свою очередь, неизбежно отражается на физическом их состоянии.

Чтобы добиться формирования красивой осанки, никогда не поздно заняться её исправлением, но, конечно, гораздо легче не допустить ее нарушений.

Причины образования отклонений в осанке: слабость мышечно-связочного аппарата позвоночника, недостаточное развитие мышц спины, живота. Причинами ухудшения осанки может быть плохое освещение рабочего места, слишком низкий или высокий стол, неудобная спинка стула, привычка сидеть, искривившись, или ходить, глядя вниз, привычка водить ребенка за одну и ту же руку, ряд игр, связанных со стоянием и прыжками на одной ноге: классики, катание на самокате. Осанка не является постоянной, она может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону.

Начальные формы нарушения осанки и деформации позвоночника требуют особого внимания. Чем раньше они выявляются, тем успешнее результат лечения. Осанка – это двигательный навык, и его формирование требует многократных ежедневных повторений специальных упражнений. Главный же фактор нарушения осанки современного ребенка — недостаток движения. Проблемы начинаются с того момента, когда ребенку в первый раз скажут: «Не бегай! Сиди спокойно!». Для того чтобы мышцы развивались, они должны работать. Тогда и функциональные изгибы позвоночника будут формироваться правильно, и мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы справляться с нагрузками. Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более, что из-за особенности детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится долгие несколько минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, в этом случае и начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкультура) – необходимое условие нормального развития опорно-двигательного аппарата.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки входят в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 23 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1, 52 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

Для повышения эффективности работы по профилактике нарушений осанки и плоскостопия предлагаю вам систему домашних заданий. Основа данной системы – ежедневное многократное выполнение специальных упражнений, способствующих выработке ощущений правильного положения тела в пространстве, а также специальных упражнений, направленных на укрепление мышц ног.

Успех внедрения домашних заданий в значительной мере зависит от организации контроля за их выполнением. Можно использовать следующие методы и приёмы: опрос, наблюдение и практическое выполнение заданий в самых разнообразных формах (соревнование, конкурсы, взаимопроверка).

### **Упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки**

1. Принять правильную осанку у стены. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку у стены. Закрыть глаза, отойти от стены на один-два шага.
3. Принять правильную осанку у стены. Присесть, разводя колени в стороны. Медленно встать, не отрывая спины от стены.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один-два шага, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку у стены. Можно выполнить с закрытыми глазами.
5. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носках, удерживаться в таком положении 3-5 сек. Возвратиться в исходное положение.
6. То же упражнение, но без стены.
7. Принять правильную осанку у стены. Выполнение различных движений руками (руки вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вперед).
8. Принять правильную осанку у стены. Наклоны вперёд на 45, ноги и поясничная область прижаты к стене.
9. Принять правильную осанку у стены, руки к плечам. Выполнение наклонов вправо, влево, не отрывая спины от стены.
10. Принять правильную осанку у стены, руки на пояс. Различные движения ногами, не отрывая спины от стены.

11. Принять правильную осанку у стены. Передвижение приставным шагом вправо и влево, не отрываясь от стены.

12. Принять правильную осанку у стены. Потянуться вверх всем телом, опустить плечи, вытянуть позвоночник, выдох. Исходное положение - вдох.

13. Расслабиться, опустить голову. Вернуться в исходное положение.

Незначительные нарушения осанки устраняются в результате занятий утренней гимнастикой и физкультурой.

Большое внимание в профилактике нарушения осанки уделяется средствам закаливания: обливание холодной водой, обтирание, пребывание на свежем воздухе, купание.

Очень полезны в дошкольном и младшем школьном возрасте систематические занятия плаванием, лыжами, танцами, утренняя гимнастика.

Не следует забывать и о правильном питании, так как сбалансированная по содержанию кальция, фосфора, магния, белка и витаминов диета, имеет большое значение для создания прочности скелета и связочно-мышечного аппарата. Достоверно установлено, что прием кальция с пищей или ежедневное потребление достаточного количества молочных продуктов способствуют формированию и сохранению костной минеральной плотности.

Дорогие родители! Приложите усилия, чтобы осанка наших детей не портилась, а позвоночник оставался здоровым.

