

Консультация для родителей

«Формирование правильной осанки»

Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Дети дошкольного возраста здоровы, когда соблюдаются правила:

- соблюдение режима дня;
- регулярное сбалансированное правильное питание;
- «работа» в дошкольном учреждении, соответствующая их физическим и умственным способностям,
- жизнь на свежем воздухе;
- подходящие жилищные условия,
- благоприятная, доброжелательная и спокойная атмосфера в семье;
- возможность заниматься любимым делом (увлечением / спортом).

I. О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ...

Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, туловище выпрямлено, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Правильная осанка — это, в первую очередь, сбалансированное положение тела, при котором нагрузка на позвоночник распределяется равномерно. Основой **правильной осанки** является не только позвоночник, но и мышцы, что примыкают к нему, именно они удерживают его в правильном положении.

С правильной осанкой не рождаются, а формируют. У детей правильная осанка появляется не сразу, они рождаются с ровной спиной без изгибов и уже по мере роста они развиваются и принимают свое нормальное или искаженное положение.

Стимулировать рост и развивать мышцы ребёнка можно смело начинать с момента его рождения. Так их рост и сила будут быстрее развиваться и

преумножаться. Для грудных детей отличным помощником в этом является массаж (по назначению врача).

После 1,5 лет в игровой форме с ребёнком можно начинать заниматься гимнастикой. Вместе вы можете «колоть дрова», «по-кошачьи» выгибать спину, «качать воду», ходить по нарисованной линии, словно по канату, кататься по полу, проходить полосу препятствий и т.п. Можно попросить ребёнка изобразить птичку: лечь на живот, «раскинуть крылья» (развести руки в стороны) и поджаться за щиколотки приподнятых ног.

Осанка ребёнка формируется до периода полового созревания. Всё это время необходимо следить за её формированием. Если у ребёнка уже возникло определённое нарушение, до наступления этого периода оно может быть исправлено. Ребёнок при этом должен регулярно посещать врача-ортопеда, находясь у него на диспансерном учёте и проходить все доступные виды лечения. Это может быть лечебная физкультура, плавание, массаж, физиотерапия, мануальная терапия, а также хирургическое лечение (по показаниям).

Профилактика нарушений осанки

Профилактика любых нарушений, связанных с осанкой, должна быть комплексной и основываться на представленных ниже принципах.

1. Правильное питание.

Непрерывно развивающийся организм ребёнка на протяжении всего роста нуждается в полезных питательных веществах. Питание должно быть полноценным и разнообразным, так как от этого зависит, насколько правильным будет развитие мышц и костей.

2. Двигательная активность.

Очень важны для здоровья детской осанки занятия физическими упражнениями, различными видами спорта (в особенности, ходьба на лыжах и плавание), гимнастикой, а также туризм, активные игры на свежем воздухе и др. Следует учитывать, что при физическом развитии не следует заставлять ребёнка совершать резких и быстрых нагрузок.

3. Правильный режим дня.

Во избежание проблем с осанкой необходимо не только организовать правильный режим дня (время прогулок, сна, бодрствования, питания и др.), но и строго соблюдать его, не делая никаких исключений, например, по выходным.

4. Удобная детская комната.

4.1. Комната должна иметь качественное освещение. Дополнительной настольной лампой должен быть оборудован детский письменный стол.

4.2. Высота стола должна быть выше локтя ребёнка, стоящего с опущёнными руками, на 2-3 см. Существуют также особые парты, которые предназначены для коррекции осанки школьника.

4.3. Стул должен повторять изгибы тела. Правда, вместо такого ортопедического стула можно подкладывать за спину на уровне поясничного отдела тряпичный валик в дополнение обычному ровному стулу. Высота стула в идеале должна быть равна высоте голени. Используйте подставку для ног, если они не достают до пола.

4.4. Ребёнок должен сидеть так, чтобы спина его опиралась на спинку стула, а голова слегка наклонялась вперёд, а между телом и столом легко проходила ладонь ребром. При усаживании нельзя подгибать ноги под себя, так как это может привести к искривлению позвоночника и нарушению кровообращения.

4.5. В детской кровати должен быть ровный и твёрдый матрац. Благодаря такому матрацу масса тела ребёнка распределяется равномерно, а мышцы максимально расслабляются после вертикального положения туловища за весь день. Не допускайте того, чтобы ребёнок спал на мягкой поверхности. Это провоцирует формирование неправильных изгибов позвоночника во время сна. Кроме этого, мягкий матрац стимулирует согревание межпозвоночных дисков, в связи с которым нарушается терморегуляция. Что касается детской подушки, она должна быть плоской и располагаться исключительно под головой, а не под плечами.

5. Грамотная коррекция обуви.

Правильный, точный и своевременный подбор детской обуви позволяет родителям избежать и даже устранить многие проблемы, такие как функциональное укорочение конечности, возникшее из-за нарушений осанки или компенсация дефектов стоп (*косолапость* и *плоскостопие*).

Предлагаю Вам комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки, укрепления костно-мышечной системы детей дошкольного возраста, развитие координации движений, а также снятия статического напряжения

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «Коробка с карандашами»

1. «Стройный карандаш» И.п. – стоя, карандаш в руках, руки опущены перед собой: 1-2 – поднимаемся на носки, руки вверх, 3-4 – И.п., опускаем руки вниз. (6-8 повторений)

2. «Сильный карандаш» И.п. – стоя, руки вытянуты перед собой, карандаш в руках: 1-2 – руки сгибаем в локтях, карандашом касаемся груди, 3-4 – И.п. (6-8 повторений)

3. «Гибкий карандаш» И.п. – о.с. карандаш в правой руке: 1- наклон вперед, кладем карандаш на пол, 2 – И.п, 3 – берем карандаш левой рукой; 4 – И.п. (6-8 повторений)

4. «Ловкий карандаш» И.п. – стоя, руки прямые перед грудью, карандаш в руках, правая рука держит карандаш внизу, а левая - вверху: 1 –руки в

стороны, карандаш в левой руке, 2 – И.п, меняем хват карандаша, 3 - руки в стороны, карандаш в правой руке; 4 – И.п. (6-8 повторений)

5. «Мягкий карандаш» И.п. – средняя стойка, карандаш в руках: 1-2 приседание, руки перед грудью, 3-4 – И.п. (6-8 повторений)

6. «Спокойный карандаш» И.п. – о.с.: 1-2 – поднимаемся на носки, руки через стороны вверх, вдох; 3-4 – медленно наклоняемся вниз, выдох, руки через стороны опускаем вниз. (3-4 повторения)

Дорогие родители, напоминать и говорить ребёнку «Сядь прямо» или «Не сутулься» конечно, нужно, но этого всё же недостаточно. Начинать беспокоиться о здоровье своих малышей ещё «с пелёнок» и обязательно найдите время для занятий с ними. Важным моментом в формировании правильной осанки ребёнка является личный пример. *Выполняйте упражнения вместе с ребёнком, держите спину ровно и будьте здоровы!*