



Значение правильной осанки для здоровья ребенка

Консультация для родителей

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Правильной, красивой осанкой считается такая естественная поза, когда спина прямая, голова высоко поднята, плечи свободно разведены и слегка опущены, живот подобран, колени выпрямлены. Хорошая осанка, как правило, способствует хорошему здоровью.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка. Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой, как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка. В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском сад. 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. 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, длительная езда на велосипеде в



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

неправильной позы, ряд игр, связанных со стоянием и прыжками на одной ноге: классики, катание на самокате, игра в теннис. Осанка не является постоянной, она может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону. Нужно бороться с вредными привычками детей: посадка при письме и чтении, ношение портфеля в одной руке, стояние с опорой на одну ногу, ходьба на слегка согнутых ногах. Корректирующая гимнастика занимает одно из ведущих мест в общем комплексе консервативного лечения пороков осанки и сколиозов у детей. Очень полезны в дошкольном возрасте систематические занятия плаванием, лыжами, бальными танцами, утренняя гимнастика, физкультурные занятия.

Необходимо следить за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить 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.

Детям полезно:

- носить ранец, либо рюкзак с жесткой спинкой до 13-14 лет;
- кататься на велосипеде с правильно отрегулированной высотой руля,
- ползать на четвереньках;
- заниматься плаванием;
- развивать координацию движений.

Не рекомендуется:

- носить сумку на одном плече;
- длительно ходить в кроссовках, т.к. в них нога перегревается, мышцы стопы расслабляются, что приводит к плоскостопию и как последствию – нарушению осанки.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки входят в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет.

Несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки:

«КРЫЛЫШКИ»

«Крылышки» свои держу! Вам, ребята, так скажу: Вы попробуйте друзья, Удержаться так, как я!

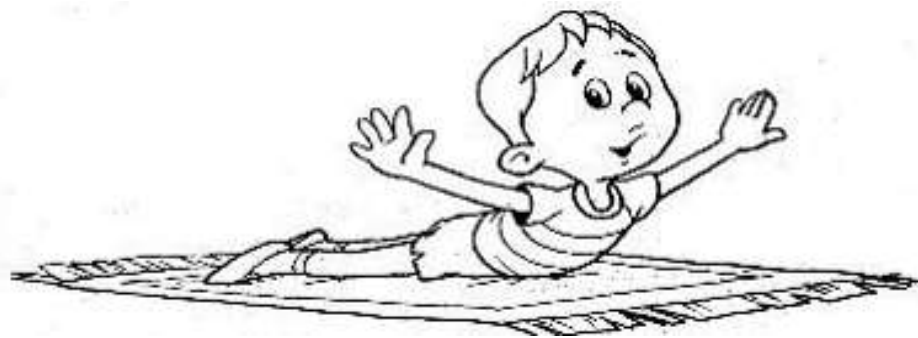
И.п. –лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2 раза.

«ПТИЧКА»

И.п. – лёжа на животе. Поднять руки и плечевой пояс, руки вперед – в стороны – вперед, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.



«САМОЛЁТ»



И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

«КУЛАЧКИ»

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раз.

ПОМНИТЕ, ВОВРЕМЯ ПРЕДОТВРАТИТЬ – ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!