

Консультация для родителей.

Формирование правильной осанки у дошкольников.

Полноценное физическое развитие невозможно без правильной осанки. Осанку часто считают универсальным показателем состояния здоровья человека и его гармоничного развития, т.к. при всех видах нарушения осанки внутренние органы смещаются, а, следовательно, нарушаются их функции:



- Ухудшается работа сердца;
- Желудочно-кишечного тракта;
- Уменьшается жизненная ёмкость лёгких;
- Снижается обмен веществ;
- Развивается головная боль;
- Повышается утомляемость;
- Снижается аппетит;
- Ребёнок с нарушенной осанкой становится ленивым, апатичным, избегает излишней физической нагрузки и подвижных игр.

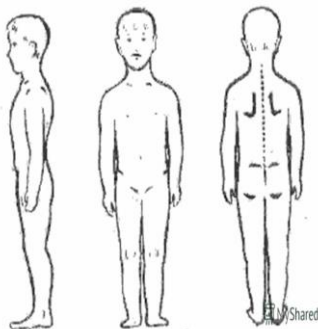
Поэтому смело можно говорить о том, что нарушение осанки ведёт к различным проблемам со здоровьем. И если в детском возрасте эти проблемы может быть не так заметны, то в более зрелом возрасте могут превратиться в смертельно опасные болезни. Именно поэтому на формирование правильной осанки необходимо обратить внимание ещё в раннем возрасте.

Осанка – это привычная поза человека при сидении, стоянии, ходьбе.

Признаки правильной осанки

- Плечи развёрнуты и отведены назад;
- Лопатки не выпирают;
- Линия шеи должна находиться на одной вертикальной линии с позвоночником;
- Живот подтянут (у дошкольников при нормальном развитии, физиологическая особенность такова, что живот выступает вперёд).
- Голова держится прямо
- Спина ровная;
- Походка лёгкая;

Правильная осанка



- **Фигура стройная.**

Наш позвоночник при правильной осанке имеет три изгиба: шейный прогиб, грудной выгиб и поясничный прогиб. Формирование правильной осанки начинается практически с первых дней жизни человека. Позвоночник новорождённого ребёнка не имеет никаких изгибов.

Первый изгиб – шейный лордоз формируется к трём месяцам жизни ребёнка.

Второй изгиб позвоночника – грудной кифоз формируется к шести месяцам жизни ребёнка.

Третий изгиб – поясничный лордоз формируется к 9 – 12 месяцам жизни ребёнка.

Закрепляются все эти изгибы позвоночника в подростковом возрасте.

Неправильная осанка – это не значит, что произошло просто искривление позвоночника. Нарушения осанки бывают разные. Чаще всего встречается три вида нарушения осанки: кифоз, лордоз и сколиоз.

Виды неправильной осанки:

1. Кифотическая (кифоз) - усиленный изгиб позвоночника грудной области. При кифозе наблюдается круглая спина или сутулость, нижний край лопаток выступает назад, грудь впалая, плечи направлены вперёд.

2. Лордотическая (лордоз) – усиленный изгиб позвоночника в поясничной области. При лордозе наблюдается сутулость, живот выделяется вперёд.

3. Сколиоз – это изгиб позвоночника влево или вправо от нормального положения позвоночника (боковое искривление позвоночника). При этом лопатки находятся ассиметрично, одна выше, другая ниже.

На формирование правильной осанки влияют множественные факторы. К ним можно отнести: наследственность, правильные физические нагрузки, организацию двигательной деятельности ребёнка, правильное питание, режим дня, организацию развивающей среды и т.д. Если Вы замечаете, что у ребёнка появляются признаки нарушения осанки, то необходимо найти причины этого и устранить их. На формирование правильной осанки большое влияние так же оказывает правильное развитие стопы. Поэтому ещё одним фактором формирования правильной осанки ребёнка будут меры профилактики плоскостопия.

Причины нарушения осанки:

- Чрезмерные физические нагрузки;

- Поднятие тяжестей;
- Неправильное питание, т.к. растущему организму необходимы кальций и фосфор;
- Нарушение витаминного обмена;
- Неправильная посадка ребёнка за столом;
- Мебель несоответствующая росту и пропорциям ребёнка;
- Наследственная предрасположенность.

Для того чтобы предотвратить нарушение осанки Вашего ребёнка необходима профилактика.

Вот некоторые профилактические упражнения.

1. Регулярно проводить утреннюю гимнастику и подвижные игры.
2. Не допускать, чтобы ребёнок спал на очень мягкой, легко проминающейся постели.
3. Кровать у ребёнка должна быть жёсткая, до двух лет ребёнок должен спать без подушки, или можно использовать специальную плоскую подушку, которая практически лишь обозначает место подушки.
4. До трёх месяцев нельзя ребёнка долго держать в вертикальном положении, до 6 месяцев нельзя на долго сажать, а до 9 месяцев нельзя на долго ставить на ножки. Если есть предрасположенность ребёнка к нарушению осанки лучше исключить прыгунки и ходунки.
5. Дошкольникам нельзя долго стоять на одной ноге, могут измениться тазовые кости.
6. До 7 лет ребёнку нельзя носить и поднимать тяжести, только до двух килограмм после пяти лет.
7. Следите за осанкой вашего ребёнка, когда он сидит за столом, делайте замечания, если он сел неправильно.
8. Мебель должна соответствовать росту и пропорциям ребёнка.

Ещё одна мера профилактики нарушения осанки — **правильная посадка ребёнка за столом:**

- Если ребёнок сидит на стуле, то его позвоночник должен иметь 3 точки опоры: седалищные бугры, поясничным отделом спины ребёнок должен касаться спинки стула, ноги должны стоять прямо, пятки прижаты к полу, колени должны находиться под прямым или тупым углом;
- Если ребёнок пишет или рисует, то появляется её одна точка опоры – предплечья рук;
- Между краем стола и туловищем ребёнка должно быть расстояние 4 – 5 см;
- Спинка стула должна быть на уровне поясничного изгиба позвоночника ребёнка;

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 пятью точками (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.

Это самые простые рекомендации по формированию правильной осанки ребёнка и профилактике нарушения осанки. Следуя этим простым правилам, у Вашего ребёнка не должно быть проблем с красивой, грациозной и ровной спиной. Да, за этим всем следить сложно, на это все уходит время. Но зато ребёнок вырастет здоровым. Так что, родители, терпения вам, и ещё раз терпения! Повторять фразу «*Сядь ровно!*» вам придётся очень и очень часто. Успехов в воспитании и развитии Вашего ребёнка!

Руководитель по физической подготовке:

Крупенина Светлана Петровна.