КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Правильная осанка- гарант здоровья Ваших детей»

Подготовил: инструктор по физической культуре

МДОУ «Детский сад № 110 общеразвивающего вида»

Гирнинг Марина Васильевна

пгт. Ярега
2021 год

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды- питания, одежды, мебели.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровление организма. От чего может нарушиться осанка? Таких причин много.

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в определенной позе.
2. Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку или перенос ребенка на одной руке.
3. Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.
4. Неправильная поза во время сна, при сидении. Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен мягкий матрац и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна- на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.
5. Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного созревания тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только некрасивы эстетично, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие- меньше кислорода поступает к тканям. Еще более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины. Очень важно с первых дней жизни воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличии от взрослых, производят значительную мышечную работу. Дети быстро устают от сидения, их мышечный аппарат еще слаб, и они стараются быстрее изменить позу или уйти побегать. Взрослые часто этого не понимают и ругают малышей за неусидчивость.

Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голеням, подошвы касаются пола всей поверхностью. Спина должна быть параллельной спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, мы будем способствовать формированию круглой спины. Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребенок может свободно и глубоко дышать. Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед. Так что неправильная посадка за

столом- это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости.

Что значит стоять для дошкольника? Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому ребенок начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь. Помните! Наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

Каковы основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки?

1. Во время ходьбы ребенок должен идти, не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, рекомендуется выполнять ходьбу с мешочком с песком на голове (200-300 г).
2. Для выработки правильной осанки необходимо обучать ребенка прыжкам с мягким приземлением- подскоки, подпрыгивания.
3. Упражнения в метании правой и левой рукой развивают мышцы симметрично.
4. С детьми старшей группы необходимо проводить упражнения, укрепляющие наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего его основу, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнять особенно отчетливо, и подобрать для этого методические приемы. В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

Как не пропустить нарушение осанки? «Предупредить всегда легче, чем лечить!» На первых порах нарушения обратимы. Если ребенок, несмотря на все Ваши правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду, врачу ЛФК и строго выполнять их рекомендации. Постоянные напоминания о том, как правильно нужно ходить, ничего не дадут. Поэтому на помощь придет гимнастика- специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, воспитывающие чувство равновесия, координацию движений, формирующие стопу и укрепляющие мышечный корсет спины. Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Великолепно подходит для этого кромка тротуара. Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажеры, которые продают в достаточном количестве и по доступным ценам.

Профилактика нарушений осанки ребенка:

-жесткая кровать;

-правильная обувь, исключающая развитие плоскостопия;

-правильное положение при чтении, письме;
-равномерная нагрузка при ношении тяжестей;
-регулярные физические упражнения для укрепления мышечного корсета.

Важную роль в профилактике нарушения осанки ребенка играют упражнения, развивающие мышцы спины и живота, которые рекомендуется делать 3 раза в неделю. Эти упражнения развивают силу и выносливость мышц спины и живота, благодаря этому они смогут удерживать позвоночник в правильном положении даже при нагрузках.

Упражнения у стены:
-стать спиной к стене или шкафу, плотно прижаться головой, лопатками, ягодицами и пятками. В районе талии должна поместиться ладошка ребенка;
-не меняя позы, пройти вперед и вернуться назад;
-не отрывая от стены спину и затылок, присесть с прямой спиной- 5-7 раз;
-поднимать руки вверх, вперед и в стороны;
-по очереди поднимать согнутую в колене ногу и прижимать ее к туловищу.

Упражнения с предметами (мешочек с солью или песком весом 200-300 г):
-стать около стены с мешочком на голове;
-пройти по комнате, обойти разные предметы;
-присесть, стать на колени, покрутиться вокруг себя;
-подняться на маленькую скамеечку и сойти с нее 20-30 раз.

Упражнения на равновесие:
-стать прямо, подняться на носки, выполнить перекат на пятки- 20-30 раз;
-стоять на одной ноге, сохраняя равновесие, поменять ногу;
-то же самое с закрытыми глазами.

Постарайтесь всей семьей отдых проводить активно: устройте веселые соревнования, играйте в подвижные игры, привлекайте Вашего ребенка к работе по хозяйству, много гуляйте пешком и т.д.

Будьте здоровы!