

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 «Микки-Маус»*

Консультация для родителей



**Как сформировать
правильную осанку**

Подготовила:

Фахраддинова Резеда Ильдаровна
педагог дополнительного образования

г. Сургут

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

Как справедливо говорят в народе: *«Без осанки конь — корова»*. Ничто не может украсить человека, если он сутулится, держит одно плечо ниже другого или ходит сгорбившись.

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

- **Помните:** наиболее ответственный период для формирования осанки у ребенка — с 4 до 10 лет, когда быстрыми темпами развиваются механизмы, регулирующие вертикальную позу.
- **Начинайте с раннего возраста** приучать вашего ребенка правильно «держать» свое тело. Не забывайте при этом и про вашу осанку, так как малыши часто копируют своих родителей.
- **Знайте,** что основными причинами формирования неправильной осанки являются:

— отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа — мышечной системы;

— неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;

— последствия рахита — нарушение взаимоотношения костных элементов таза и позвоночника.

Другие причины формирования неправильной осанки:

— продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;

— не соответствующая росту мебель;

— неудобная одежда и обувь.

Контролируйте осанку ребенка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача.

Воспользуйтесь следующими советами.

Осмотр вашего ребенка проводите в дневное время, при хорошем и равномерном освещении.

Разуйте и разденьте его до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища. Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 м от ребенка.

Внимательно посмотрите, симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы.

Если они находятся на разной высоте, есть причина для беспокойства.

^ Попросите ребенка достать руками до пола, выгнув спину.

^ Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки.

^ Посмотрите на ребенка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите его наклонить голову вперед и, не поднимая головы, повернуть ее сначала в одну, затем в другую сторону.

^ Убедитесь, что объем движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.

^ Если осмотр показал, что не все благополучно, незамедлительно обратитесь к врачу.

^ Умейте объяснить ребенку, как следить за осанкой.

^ Рассказывайте и показывайте ему на собственном примере, как правильно держать тело при стоянии и при ходьбе.

^ Покажите детям такой простой способ: стать к стене, плотно прижавшись затылком и лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками; подбородок слегка приподнять.

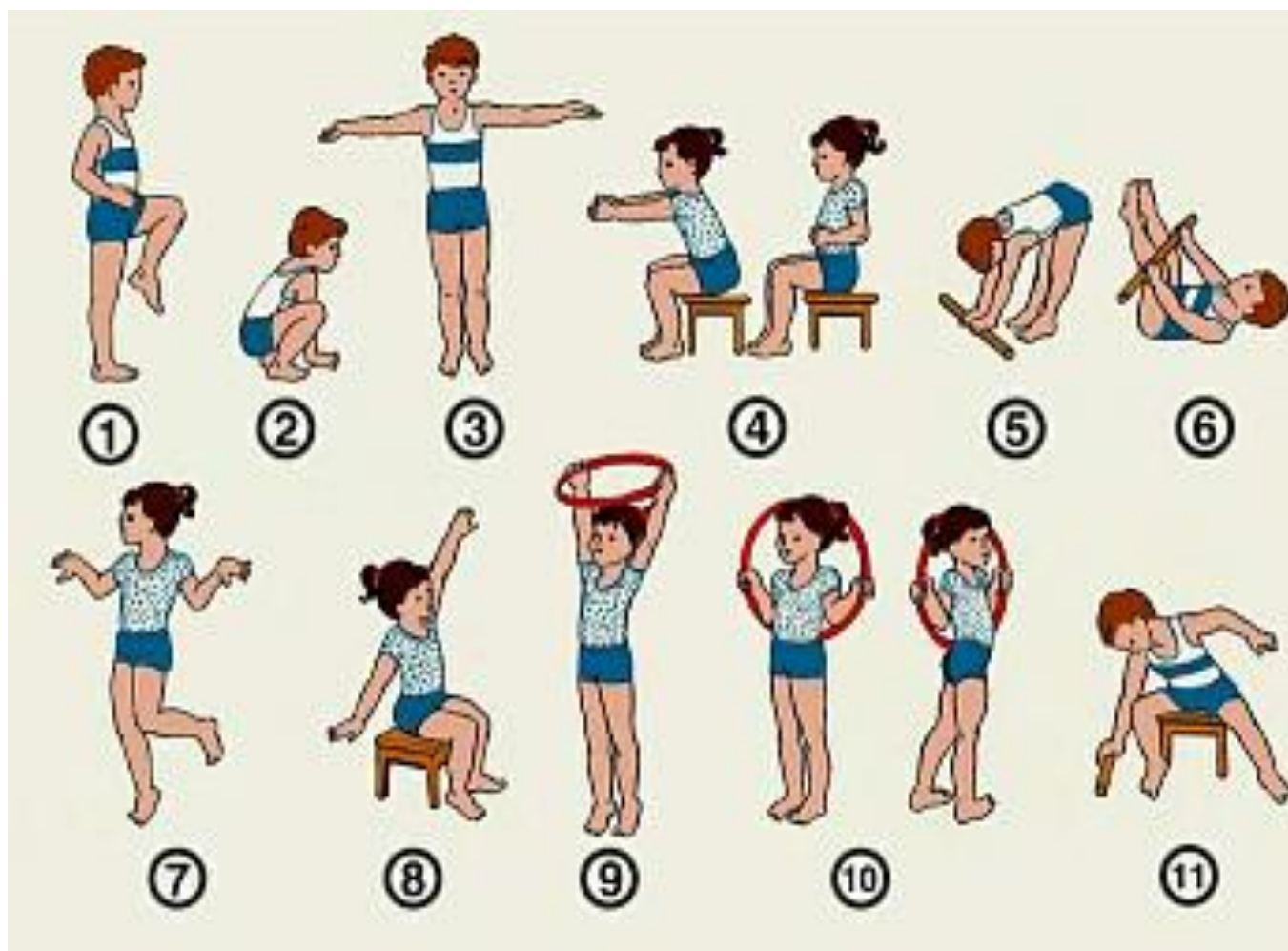
Ребенок должен почувствовать и зафиксировать в сознании мышечные ощущения при таком положении тела. Постоянно так дети ходить не смогут, но если 3-4 раза в день они будут осуществлять самоконтроль и стараться удерживать такую позу несколько секунд, это благотворно отразится на их осанке.

Для формирования правильной осанки проводите с детьми упражнения с предметами на голове, балансирование, хождение по наклонной плоскости.

Помните: для детей очень полезны подвижные игры, танцы, плавание, лазанье, ползание, кувырки, бег, так как все это направлено на развитие силы и выносливости мышц, обеспечивающих позу прямо стояния.

Используйте пропедевтические упражнения, предупреждающие ухудшение осанки (например, напряжение и расслабление мышц, удерживающих тело в позе сидя с целью снятия утомления), а также коррекционные упражнения, которые назначают при уже имеющихся нарушениях осанки.

Примерный комплекс упражнений для формирования правильной осанки.



Список использованной литературы и интернет ресурсы:

1. Милюкова И.В. Лечебная и профилактическая гимнастика : практическая энциклопедия / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.: Эксмо, 2004. – 496 с.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
3. <https://rebenokvsporte.ru/pravilnaya-osanka-u-detej-zalog-horoshego-zdorovya/>