Администрация г. Подольска

Комитет по образованию

Муниципальное образовательное учреждение

начальная школа – детский сад № 58

Консультация

для родителей старшего дошкольного возраста

**«Формирование правильной осанки»**

Подготовила

Инструктор по физической культуре

**Артемьева Александра Владимировна**

ноябрь, 2015г.

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

Нарушения осанки способствуют развитию многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, печени, желудка, почек.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание.

За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.
Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.
Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении.

Родителям следует помнить, что дошкольный возраст является основным периодом формирования осанки.

Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки:

* искривления позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиозы);
* чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы);
* асимметричное положение плеч и др.

Родители должны знать признаки, характеризующие правильнуюосанкудетей:

* вертикальное положение головы и остистых отростков (голова и туловище держатся прямо)
* симметричное положение углов лопаток, плечи симметричны и слегка отведены назад
* живот подтянут, ровные треугольники талии
* грудная клетка развернута и выступает вперед
* в поясничной части есть небольшой изгиб вперед,
* симметричные ягодичные складки
* одинаковая длина нижних конечностей

Причин неправильной осанки  и ее дефектов много:

* гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении;
* ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной;
* несоответствующая росту ребенка мебель;
* неудобная одежда;
* неправильные позы и привычки детей  (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование, лежа в постели на боку);
* однообразные движения (отталкивание одной  и той же ногой при прыжках во время игр; ношение какого-либо груза в одной и той же руке);
* неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания);
* частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие
* постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку
* Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, калачиком и пр..

 Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются физические и гимнастические упражнения выполняемые как без предметов так и с различными с различными предметами  (резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др).

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых (40-50сек.) с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине.

При исправлении дефектов осанки используются определенные упражнения.

Для профилактики а коррекции сутулости (кифоза)’, пригибание спины назад с отведением рук вверх назад; ходьба на носках с пригибанием спины; пригибание спины сидя на стуле с потягиванием; вытягивание сцепленных рук назад; пригибание спины в положении лежа с упором на локти; пригибание спины стоя на коленях и четвереньках; наклоны назад с отведением рук в стороны.

При искривлении позвоночника в поясничном отделе (лордозе): наклоны вперед с доставанием носков; упражнение «велосипед» — в положении лежа на спине; наклоны туловища вправо и влево; сгибание ног и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости; сгибание ног в положении лежа; доставание носков ног в положении сидя на коврике; подтягивание бедра к груди, лежа ни спине.

Как способствовать правильному формированию осанки?

Следует начать с того, какой должна быть постель ребенка. Матрас должен быть жестким (не прогибаться), подушка не большой — плоской. Совершенно не допустимы раскладушки. В этих условиях тело принимает согнутое положение и ограничивает дыхательные движения грудной клетки. Уменьшается эффективность дыхания, а мышцы разгибатели спины, более слабые по сравнению с мышцами-сгибателями передней поверхности туловища, растягиваются и тем самым еще более ослабляются. Приучите ребенка правильно спать на спине, на животе, не допускайте лежания на боку с коленями подтянутыми к груди «калачиком».

Гимнастика и массаж:прекрасноукрепляют мышцы всего тела,

способствуют гармоничному развитию детского организма, формированию правильной осанки.

Для формирования правильной осанки имеет значение и одежда. Она должна быть удобной, свободной, не стеснять движений.

Детская мебель тоже имеет огромное значение. Она должна соответствовать следующим требованиям: высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребёнка до поверхности стола была около 30 см. Это легко проверить путём простого теста: если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаз. Высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90гр.

Обращайте внимание на то, как ребёнок держится в течение дня, правильно ли сидит, когда чем-либо занимается или ест, как стоит, ходит. Приучайте ребенка правильно держать свое туловище. Научите ребёнка сидеть в правильной позе, стопы в опоре на полу, между грудью и столом — расстояние от 1,5 до 2 см; предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе; голова немного наклонена вперёд, расстояние от глаз до стола около 30 см.

Особое место в профилактике нарушений осанки занимают физкультпаузы (5- 7упр.) проводимые в течение дня. Помимо ежедневной утренней гигиенической гимнастики и процедур закалывания, обучайте детей плаванию (с 5-6 лет). При слабости мышц-разгибателей спины, при намечающихся отклонениях осанки, для профилактики возможных деформаций рекомендуем вводить в утреннюю гигиеническую гимнастику специальные корригирующие упражнения. Эти упражнения хорошо проводить и в виде самостоятельного комплекса в течение дня, так как они укрепляют мышцы-разгибатели спины, межлопаточные мышцы и мышцы брюшного пресса.

И помните, осанка – это двигательный навык, и его формирование требует многократных ежедневных повторений специальных упражнений.