Консультация для родителей
« Как сформировать правильную осанку»

«Без осанки конь – корова»
(пословица)

Осанка – 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 вперёд, колени выпрямлены.

Как справедливо говорят в народе, без осанки конь – корова. Ничто не может украсить человека, если оно сутулится, держит одно плечо ниже другого или ходит сгорбившись.

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

Помните: наиболее ответственный период для формирования осанки у ребёнка – с 4- 10 лет, когда быстрыми темпами развиваются механизмы, регулирующие вертикальную позу.

Начинайте с раннего возраста приучать вашего ребёнка правильно держать своё тело. Не забывайте при этом и про вашу осанку, так как дети копируют поведение своих родителей.

Знайте, что *основными причинами формирования неправильной осанки являются:*

- ✓ отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечная система;
- ✓ неравномерное развитие мышц спины, живота и бёдер, 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;
- неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, на расслабленных ногах);

- привычка сидеть, подложив под себя ногу, длительно опираться на левый или правый локоть;
- привычка спать на чрезмерно высокой подушке, на мягком матрасе.

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

Воспользуйтесь следующими советами:

❖ Осмотр вашего ребёнка 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 ребёнка.

❖ 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 ребёнка достать руками до пола, выгнув спину.

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

❖ Посмотрите на ребёнка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите наклонить голову вперёд и, не поднимая головы, повернуть её сначала в одну сторону, затем в другую сторону.

❖ Убедитесь, что объём движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.

❖ Если осмотр показал, что не всё благополучно, незамедлительно обратитесь к врачу.

❖ Объясняйте ребёнку, как следить за осанкой.

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

❖ Покажите детям такой простой способ: встать к стене, плотно прижавшись затылком и лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками; подбородок слегка приподнять. Ребёнок 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 отразиться 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, кувырканье, бег, так как всё это направлено на развитие силы и выносливости мышц, обеспечивающих позу прямостояния.

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

Подготовила:
Инструктор физкультуры
Чугунова Е. А.

Будьте здоровы!