

## Консультация для родителей

### «Уделяйте больше внимания осанке вашего ребенка»

**Ранний и дошкольный возраст** – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, остановимся на основных.

**1.** Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в определенной позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов, как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре).

**2.** Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку или «ношение» (перенос) ребенка на одной руке.

**3.** Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, что бы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания).

О равномерном распределении массы тела можно поговорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему воспитание правильной ходьбы – это помещение ребенка в такую ситуацию, когда ноги его окажутся параллельно. Например, ходьба по узким дорожкам, доскам, стесанному бревну. Если ребенок уже получал соответствующие упражнения и у него все в порядке с координацией, то он может спокойно пройти вдоль палки или вдоль веревки.

**4.** Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, калачиком и пр.

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 еще мягкий матрас и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой, но не большой. 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 плохой развитой мускулатурой, поэтому **необходимы гимнастические упражнения для качественного созревания тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.**

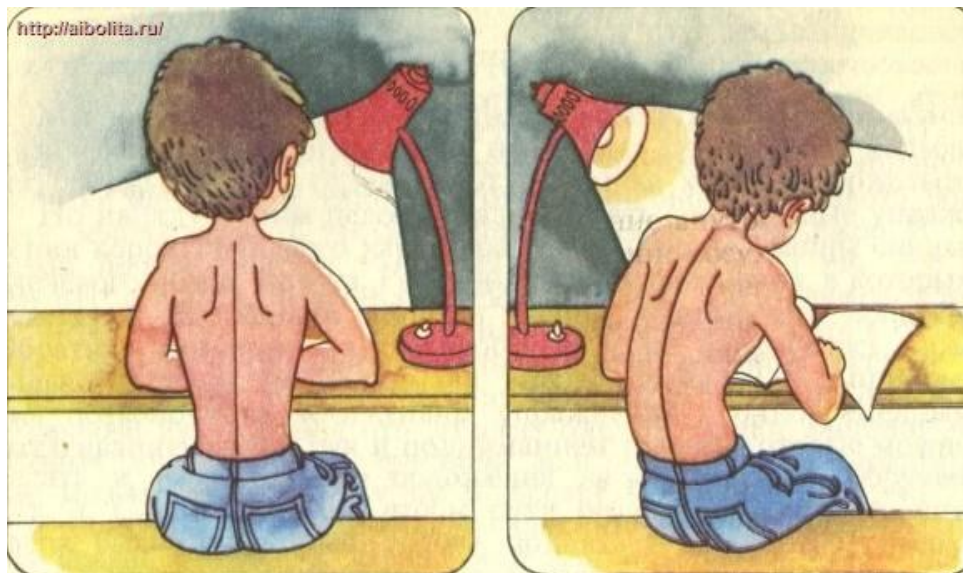
Отклонения в осанке не только некрасивы эстетично, но неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

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 отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы-разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или уйти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.



### **Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?**

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы качаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов.

Спина должна быть параллельной спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиваться сутулость, если излишне опираться на спинку стула, мы будем способствовать формированию круглой спины.

Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, 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 всех внутренних органов (ОРВИ, атония кишечника и др.).

### **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 малыш начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь.

**Помните! Наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.**

**Как не пропустить (не оставить без внимания) нарушение осанки?  
«Предупредить всегда легче, чем лечить!»**

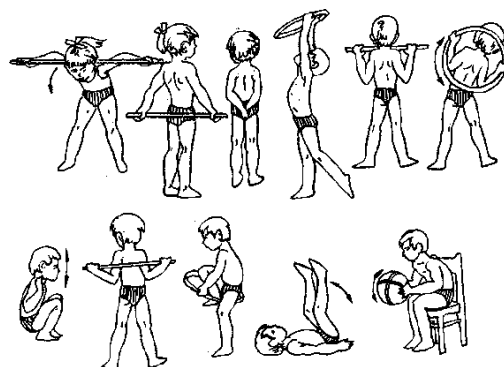
На первых порах нарушения преходящих. Если ребенок, несмотря на все ваши правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять их рекомендации. Постоянные напоминания о том, как нужно правильно ходить, ничего не дадут, так как ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвел точно это движение.

Поэтому здесь на помощь придет **гимнастика** – специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, воспитывающие чувство равновесия, координирующие мышечный корсет спины.

Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном 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 так же любые тренажеры, которые сейчас продают в достаточном количестве и по доступным ценам.

Для воспитания осанки учите ребенка проползать под чем-либо (под стулом, столом и т.д.).



Развитие двигательных навыков имеет огромное значение не только для занятий спортом или физической подготовкой. Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания в широком спектре человеческих профессий.

**До того как ребенку исполнится 6 лет, родители должны сделать все от них зависящее, чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков.**

Это необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое и обеспечит ему возможность заниматься спортом, и откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.

**Запомните! Вы не сумеете научить вашего ребенка новому движению, пока он не будет готов освоить его.**

Быть готовым означает, что ребенок:

- уже освоил предыдущий двигательный навык;
- достаточно развит умственно и физически, чтобы освоить его;
- хочет и стремится его освоить.

**Необходимо помнить, что не найдется и двух детей, которые развиваются абсолютно одинаково, так что «привязка» к возрасту должны восприниматься родителями только как приблизительные ориентиры, а не точные показатели.**

Во время четвертого и пятого годов жизни ребенка его нервная система развивается достаточно, чтобы представлять необходимую основу, обеспечивающую эффективное использование уже приобретенных двигательных навыков и развитие новых.

Рекомендуется ввести в семье регулярные игровые паузы продолжительностью от 10 до 20 минут в день.

Необходимо приучать ребенка к таким оказывающим огромное влияние на здоровье видам физической активности, как интенсивные общеукрепляющие игры, растяжки и игры и упражнения, позволяющие укреплять мышцы и общую выносливость.

Если вы раньше занимались со своим ребенком и, следовательно, помогли ему построить базу основных двигательных навыков, то вовлечение его в новые виды двигательной активности пройдет у вас легко и безболезненно.

**1.** Постарайтесь гордиться тем, что вы физически подготовленная семья (можно даже изготовить соответствующие майки).

**2.** Ограничьте время просмотра телевизора, заранее выбирайте программы, которые будете смотреть вместе.

**3.** Устройте веселые соревнования, определите цель, к которой стремится семья в игровых паузах, и объявите о награде за достижение этих целей или хотя бы за усердие в их достижении. Используйте все ваше воображение, чтобы сделать занятие веселым, свободным от стрессов и неприятных неожиданностей.

**4.** Научите вашего ребенка радоваться, а не уклоняться от работы по хозяйству. Способствуйте тому, чтобы он пользовался лестницами вместо лифтов и эскалаторов, научите его получать удовольствие от ловких, изящных движений собственного тела.

**5.** Сделайте каникулы и отпуска в своей семье деятельными активными. Прогулки пешком и на велосипедах, лодочные походы, катанье на коньках, лыжные кроссы, плавание и пробежки, которые постоянно сопутствуют

каникулам и постепенно превращаются в привычку к физически активной жизни.

**6** Придумайте свои собственные игры – «Игра на кубок» или «Олимпийские игры» для своего ребенка и его друзей, такие в которых выигрывают все.



