

МДОБУ «Медведевский детский сад №1 «Ягодка»

Консультация для родителей
Формирование правильной осанки
у детей

Подготовила: инструктор
по физической культуре
Кавардакова Н.Ю.

апрель
2020 г.

Что такое осанка?

Осанка - это правильное положение тела человека в покое и при движении.

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.

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

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

Не забывайте про вашу осанку, так как дети копируют поведение своих родителей.

При нарушении осанки происходит изменение костного скелета, ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения.

Нарушение осанки приводит к снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, изменяет рессорную функцию позвоночника, что в свою очередь отражается на деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Контролируйте осанку ребёнка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача. **Воспользуйтесь следующими советами:**

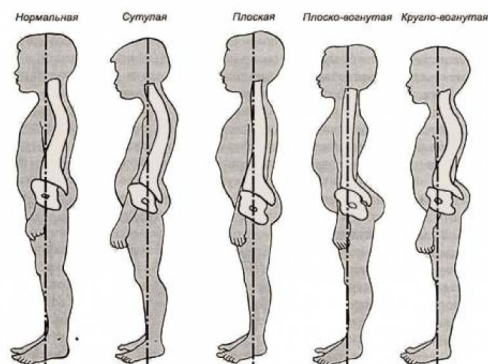
Осмотр вашего ребёнка проводите в дневное время, при хорошем и равномерном освещении. Разуйте и разденьте его до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища. Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 метров от ребёнка.

- 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, не сутулится ли он, попросите наклонить голову вперёд и, не поднимая головы повернуть ее сначала в одну сторону,



затем в другую. Убедитесь, что объем движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.

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

При незначительном нарушении осанки назначают лечебную гимнастику. Врач по лечебной физкультуре использует комплексы упражнений. Но несложные задания можно выполнить и дома. Вот некоторые из них.

Упражнения для профилактики нарушения осанки



Упражнения в положении «стоя»

«*Воробышек*». Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

«*Большие круги*». Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) – 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

«*Мельница*» Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

«*Вместе ножки – покажи ладошки*». Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И.П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).

Упражнения в положении «лёжа на спине»

«*Здравствуйте - прощайте*». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа (6-8 раз). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

«*Волна*». Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. И отпустить ноги (4-6 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.

«*Ножницы*». И.П. – лёжа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И.П. (6-8 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении «лёжа на животе»



«Воробышек». Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8 раз). Голова приподнята.

«Лодочка». Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять вытянутые вперед руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице. Усложнение (необязательно) покачаться «как лодочка на воде плывет»

«Лягушонок». Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И.П. (6-8 раз). Усложнение (необязательно): согнуть ноги и коснуться затылка пальцами ног.

Помните: Для детей очень полезны подвижные игры, танцы, плавание, лазанье, ползание, кувырканье, бег, так как все это направлено на развитие силы и выносливости мышц, обеспечивающих позу прямостояния.

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

Все проводите в игровой форме, чтобы вашим детям было интересно и увлекательно.

Разучите с ребёнком стихотворение. Так он будет помнить правила правильной осанки на подсознательном уровне, а ещё и тренировать память.

За осанкой ты следи,
Спину, выпрямив, сиди.
Если ты ложишься спать,
Жёстче выбери кровать!

Ты осанку береги-
Правильно сиди, ходи,
Пей побольше молока-
Кальций нужен нам всегда.



Используемая литература:

1. Физическое развитие дошкольников. Ч 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
2. Козлова А.В., Дешеулина Р.П. Работа ДОУ с семьёй: Методические рекомендации. М., 2007.
3. Интернет-источники.