

**04.09.2019. Консультация для родителей**  
**«Советы по сохранению правильной осанки у ребёнка старшей группы»**

**Цель проведения:** знакомство родителей воспитанников с основными факторами, способствующими совершенствованию опорно-двигательного аппарата, укреплению и сохранению осанки дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада, повышению жизненного тонуса, гармоничному развитию детей. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за здоровье своих детей.

Сегодня нарушение осанки можно назвать бичом современности, ведь с этой проблемой сталкивается каждая вторая семья. Причем 10% детей имеют нарушения осанки в возрасте 5-6 лет, а к возрасту 11-12 лет уже у 30% школьников отмечается сутулость или искривление позвоночника. Особенно грустно тот факт, что каждый второй выпускник школы имеет нарушение осанки. Причиной такой печальной статистики являются увеличение школьной нагрузки, снижение физической активности у детей и долгое просиживание их за компьютером.

Что же такое осанка? Это привычная произвольная поза человека в состоянии покоя и во время движения. Правильной, красивой осанкой считается такая естественная поза, когда спина прямая, голова высоко поднята, плечи свободно разведены и слегка опущены, живот подобран, колени выпрямлены. Хорошая осанка, как правило, сопутствует хорошему здоровью.

Нарушение осанки и искривление позвоночника у девочек встречается чаще, чем у мальчиков. Здоровье – самое важное в жизни человека, но лишь с возрастом мы начинаем понимать, что беспокоиться о нём надо с ранних лет. Почти каждому природой дан здоровый позвоночник, и лишь наша беспечность приводит к заболеваниям. Позвоночник является основой скелета и выполняет в организме человека две важные функции. Первая – опорно-двигательная. Вторая функция – защита спинного мозга от механических повреждений. Многочисленные нервные окончания связывают позвоночник со всеми органами человеческого тела. Каждый из позвонков опосредовано участвует в работе того или иного органа. Когда нормальная работа позвоночника нарушена, передача нервных импульсов от костного мозга к тканям и клеткам затрудняется. Начинают развиваться хронические заболевания. Вместе с тем опущенная голова, сутулая спина ребенка рассказывают не только о нем самом, но и о его родителях. Очевидно, что они не прилагали больших усилий, чтобы приучить его с раннего детства к гимнастике, не вырабатывали у него привычки правильно сидеть за столом, ходить, держать голову. И не потому, что недостаточно заботливы. Чаще всего взрослые не придают этому значения, надеясь, что красивая осанка сформируется сама.

Обычные дефекты осанки – плоская, круглая или седловидная спина, выпяченный живот, впалая грудная клетка, крыловидные лопатки, асимметричное положение плечевого и тазового пояса, опущенная голова. У многих детей они сочетаются с аномалией прикуса, основной признак которой — неправильное смыкание челюстей при жевании, глотании, речи. Такая патология отрицательно влияет на общее состояние организма: изменяется положение внутренних органов, нарушается деятельность сердца, затрудняется дыхание и т.п. Ребенок быстрее устает, хуже себя чувствует. Часто ухудшается осанка у детей, страдающих такими хроническими заболеваниями, как рахит, пневмония, бронхит, бронхиальная астма. И это, в свою очередь, неизбежно отражается на физическом их состоянии.

Чтобы добиться формирования красивой осанки, никогда не поздно заняться её исправлением, но, конечно, гораздо легче не допустить ее нарушений. Причины образования отклонений в осанке: слабость мышечно-связочного аппарата позвоночника, недостаточное развитие мышц спины, живота. Причинами ухудшения осанки может быть плохое освещение рабочего места, слишком низкий или высокий стол, неудобная спинка стула, привычка сидеть, искривившись, или ходить, глядя вниз, длительная езда на велосипеде в неправильной позе, ряд игр, связанных со стоянием и прыжками на одной ноге: классики, катание на самокате, игра в теннис.

Осанка не является постоянной, она может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону. Начальные формы нарушения осанки и деформации позвоночника требуют особого внимания. Чем раньше они выявляются, тем успешнее результат лечения. Большое внимание в профилактике нарушения осанки уделяется средствам закаливания: обливание холодной водой, обтирание, пребывание на свежем воздухе, купание.

Корректирующая гимнастика занимает одно из ведущих мест в общем комплексе консервативного лечения пороков осанки и сколиозов у детей. Очень полезны в дошкольном и младшем школьном возрасте систематические занятия плаванием, лыжами, бальными танцами, утренняя гимнастика. Не следует забывать и о правильном питании, так как сбалансированная по содержанию кальция, фосфора, магния, белка и витаминов диета, имеет большое значение для создания прочности скелета и мышечного аппарата. Достоверно установлено, что прием кальция с пищей или ежедневное потребление достаточного количества молочных продуктов способствуют формированию и сохранению костной минеральной плотности.

Главный же фактор нарушения осанки современного ребенка – недостаток движения. Прогулки, спортивные секции, плавание, занятия туризмом, танцами, да обычные занятия физкультуры и гимнастика будут всегда очень полезны. Проблемы начинаются с того момента, когда ребенку в первый раз скажут: «Не бегай! Сиди спокойно!». Для того чтобы мышцы развивались, они должны работать. Тогда и функциональные изгибы позвоночника будут формироваться правильно, и мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы справляться с нагрузками. Здоровый ребенок

должен много двигаться, тем более, что из-за особенности детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится долгие несколько минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонокковые диски, в этом случае и начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкультура) – необходимое условие нормального развития опорно-двигательного аппарата. Специальные упражнения для формирования правильной осанки входят в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом. Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 23 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1, 52 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка – невысокой (15-17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

*Как быть с компьютером?* Детей трудно оторвать от того, что им интересно, и уж конечно, какая там осанка... Прежде всего, целесообразно поставить монитор не в правой или левой части стола, а строго в центре, перед глазами, чтобы ребенок не поворачивал голову и корпус, а смотрел прямо перед собой. Первый помощник в этом – стул. Не офисный с поворотным механизмом, а обычный устойчивый стул. Особенно это актуально в раннем возрасте, когда для ребенка он скорее является игрушкой – он качается и вертится на нем, в том числе и во время подготовки домашнего задания. Обычный стул, к каким мы все с детства привыкли – лучший вариант для фиксации положения позвоночника. Такой позиции придерживаются доктора.

*Как же оценить осанку ребёнка?*

1. Сантиметровой лентой измерьте расстояние от седьмого шейного позвонка (наиболее выступающего) до нижнего угла левой, а затем правой лопаток, (ребенок во время измерения должен быть раздет до пояса и стоять в непринужденной позе.) При нормальной осанке эти расстояния равны.

2. Оценить осанку ребенка поможет и так называемый плечевой индекс. Измерьте сантиметровой лентой ширину плеч со стороны груди, со стороны спины (плечевую дугу).

Плечевой индекс = ширина плеч/плечевая дуга\*100%. Если плечевой индекс равен 90-100 процентам, у ребенка правильная осанка. Меньшая величина индекса свидетельствует о ее нарушении.

Красивую, правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы ног, рук, спины, живота, шеи. Полезны упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками. Есть и специальные упражнения, способствующие выработке навыка правильной осанки. Они достаточно просты, и ребенок может выполнять их дома под контролем взрослых. Особенно эффективны для формирования правильной осанки упражнения с фитболом.

*Что же это такое – фитбол?*

Фитбол – это большой упругий мяч для тренировок. Он может служить как тренажер, как просто предмет, как утяжелитель, поскольку вес его примерно 1 кг. Обладает вибрационным свойством. Занятия на таких ортопедических мячах помогают снять напряжение и мышечный дисбаланс, делают более гибким позвоночник, укрепляют мышцы спины и живота – создают «мышечный корсет» и формируют правильную осанку. Занятия на фитболах улучшают общее самочувствие, повышают психоэмоциональный тонус. Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель. Для этого используют фитболы различного диаметра, в зависимости от роста и возраста занимающихся. Для детей 3-5 лет диаметр 45 см, от 6-10 лет – 55 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим. Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета.

**Уважаемые папы и мамы!** Еще несколько советов перед тем, как Вы начнёте серьёзно и целеустремлённо бороться за здоровье своего ребёнка. Помогите своим детям сделать гимнастические упражнения необходимыми в их жизни, выполняйте их вместе. Ни в коем случае не браните ребёнка, если он делает что-то не так, постарайтесь, что бы он с желанием выполнял упражнения, только в этом случае их выполнение станет хорошей привычкой. Отмечайте даже небольшие успехи, которые ребёнок достигнет в физическом совершенствовании.

Дорогие родители! Приложите усилия, чтобы осанка наших детей не портилась, а позвоночник оставался здоровым.

Консультацию подготовил: зам. заведующего по основной деятельности  
ДУНДО ОЛЬГА ИВАНОВНА