

# Консультация для родителей

## Осанка и физические упражнения

Подготовила  
инструктор по физкультуре  
МБДОУ «Детский сад №244»  
Г.о. Самара  
Багрова Т.Н.

В вопросах здоровья ребенка мелочей не бывает. И даже если, казалось бы, все в порядке, ребенок здоров, бодр и весел, это еще не значит, что внутри его организма не зреют необратимые изменения, которые скажутся гораздо позже. Я имею в виду проблемы с осанкой. К сожалению, нарушение осанки у детей дошкольного возраста – проблема тысяч и тысяч родителей. Но справиться с ней можно! Главное – не опоздать.

Давайте сначала разберемся, что такое правильная осанка? Осанка-это свободное, непринужденное и прямое положение головы и корпуса, живот подтянут, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены, отведены назад. Осанка-это не только позвоночник, но и мышечный корсет, который поддерживает позвоночник в правильном положении.

Чем раньше малыши научатся хорошо держать спинку, тем меньше проблем у них возникнет в старшем возрасте. И задача родителей, и наша с вами — помочь нашим воспитанникам выработать правильную осанку .

Регулярные утренние гимнастики, физкультурные занятия, подвижные игры, прогулки в детском саду в сочетании с четким соблюдением режима дня являются надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата).

Давайте более подробно остановимся на физических упражнениях . Они являются действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях).

Упражнения для осанки для детей нацелены, в первую очередь, на укрепление мышц спины и повышение общего тонуса мышц тела. Выполнять гимнастику для осанки следует регулярно, можно включить ее в комплекс упражнений утренней зарядки. Или выделить отдельно, к примеру, делать каждый вечер с родителями дома.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- 1) Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;
- 2) Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц — от 3 до 6 сек., расслабление — от 6 до 12 сек.
- 3) Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.
- 4) Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики

плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Вот так, многократно выполняя совсем несложные упражнения, вы сможете не только изменить осанку ребенка, но и сохранить её.

И еще - не уставайте напоминать детям о необходимости выравнивать осанку, держаться прямо, отводить плечи назад и соблюдать прямое положение торса к голове. Не бойтесь быть занудой! Пусть для ваших воспитанников войдет в привычку периодически смотреть на себя со стороны! И тогда наградой за все ваши усилия будет здоровый и нормально развивающийся ребенок.

Единственное условие – желание, упорство и постоянство. Если вы еще и сами настойчиво работаете над собой, то осанке ваших воспитанников позавидует любая особа королевской крови. И помните, вы - пример подражания для ваших воспитанников! Невозможно приучить ребенка делать гимнастику, если Вы сами не делаете ее, трудно приучить ребенка держать спину ровной, если Вы сами клонитесь к земле.

При этом не забывайте вызывать у детей позитивное настроение и обязательно улыбайтесь. Ведь известно: когда идешь по жизни с высоко поднятой головой и прямой спиной, даже трудности преодолевать проще. Будьте здоровы, красивы и счастливы!

