

Консультация для родителей **«Формирование правильной осанки»**

Осанкой, обычно называют первичную позу непринужденно стоящего человека. В том широком смысле, под осанкой следует понимать вообще привычное положение тела во время стояния, сидения и ходьбы.

Человек, который на месте и в ходьбе постоянно держит голову и туловище прямо, а плечи слегка отведены назад, обладают правильной осанкой.

Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития человека, а также учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями.

Умение держать свое тело не только определяет внешний вид, но имеет большое значение для здоровья.

Осанка – это, прежде всего функциональное понятие, т. е. она не связана ни с какими-то анатомическими изменениями, и нельзя рассматривать ее как что-то постоянное, не поддающееся изменению. В разные периоды жизни человека под влиянием окружающей обстановки – условий быта, учебы, труда, занятий физическими упражнениями – осанка может изменяться как в лучшую, так и худшую сторону.

Хорошая осанка имеет большое физиологическое и эстетическое значение. Она обеспечивает нормальное положение и деятельность внутренних органов, особенно легких и сердца, придает телу ребенка стройность и красоту.

Нормальная осанка — это привычная поза человека. Она определяется способностью без активного напряжения прямо держать голову и корпус. Зависит она от формы и гибкости позвоночника, наклона таза, от состояния нервномышечного и связочного аппарата.

Плохая осанка может привести к неблагоприятным изменениям в организме и общему ухудшению здоровья ребенка. В результате неправильной осанки грудная клетка постепенно суживается, уплощается, начинают торчать лопатки, выпячивается живот, одно плечо может стать выше другого.

Если не принимать никаких мер, может искривиться позвоночник, возникает сутулость или боковой изгиб его (сколиоз) и, наконец, может даже образоваться горб. При этих искривлениях работа сердца и легких затрудняется, дыхание становится поверхностным, уменьшаются подвижность грудной клетки и жизненная емкость легких. Все это приводит к ослаблению здоровья.

Правильное воспитание осанки начинается в семье. Нужно следить за походкой ребенка, его «рабочей позой». Постель должна быть полужесткой с невысоким положением подушки. В домашних условиях целесообразно делать перерыв в занятиях (выполняемых в положении сидя) через каждые 20— 30 мин. Полезен отдых, лежа на животе. Для воспитания хорошей осанки, прежде всего, следует приучать детей правильно стоять и ходить. Надо выработать у них привычку стоять, равномерно опираясь на обе ноги или часто чередуя опорную ногу, всегда держать голову и туловище прямо, а плечи слегка отводить назад. Такое положение необходимо сохранять и во время ходьбы, не допуская сгибания туловища вперед или раскачивания его в стороны. Нужно стремиться ходить ритмично, не волоча ноги по полу, причем грудь должна быть, слегка выставлена вперед, а живот несколько подтянут.

Очень большую роль в предупреждении нарушений осанки играет правильное положение тела во время сна, занимающего у детей, в зависимости от возраста, 8-10 часов в сутки. Родителям надо укладывать детей спать на ровном, плотном и не чрезмерно мягком матрасе, лучше всего на волосяном, и на одной невысокой подушке. Приучайте детей засыпать лучше всего на спине, держа руки поверх одеяла. Здоровым, крепким детям можно разрешать спать и на боку, только не на одном и том же. При этом

следите за тем, чтобы не подтягивал ноги к животу и не свертывался «комочком» или «калачиком», не укрывался одеялом с головой.

Укреплению осанки способствуют занятия любым видом спорта, особенно плаванием. Хорошо дома иметь спортивные снаряды в виде качелей, каната, веревочной лестницы, колец. Если условия не позволяют разместить в квартире домашний стадион, то всегда можно укрепить, хотя бы перекладину в коридоре или дверном проеме. Укрепляйте осанку у детей, и Вы сохраните им здоровье!

Упражнения на формирование навыка правильной осанки

«Большие – маленькие»

У стены без плинтуса дети принимают правильное положение тела: при положении стоя, прижаться к стене пятью точками своего тела (головой, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками).

Скользя по стене тыльной стороной кистей рук, дети поднимают руки вверх и встают на носки: «выросли большие» — затем медленно приседают, не отрываясь от стены, и опускают руки вниз: «стали маленькие».

«Пружинка»

Стать лицом к стене на расстоянии шага, опереться руками о стену. Наклониться, сделать несколько пружинящих движений верхней частью туловища, выпрямиться. Повторить несколько раз.

«Лестница»

Лечь на спину на гимнастический коврик, согнутыми ногами опереться о стену и «шагать» по стене вверх до полного выпрямления ног, затем «прошагать» вниз.

В верхней точке можно задержаться на 3-5 сек.

«Танец здоровья»

Стоя спиной у стены, подняться на носочки и танцевать под ритмичную музыку, поочередно поднимая и опуская ноги с носка на пятку

«Ласточка»

Это упражнение на растяжку полезно для укрепления позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Отвести правую ногу назад, руки в стороны и замереть.

Желаем Вам успеха!



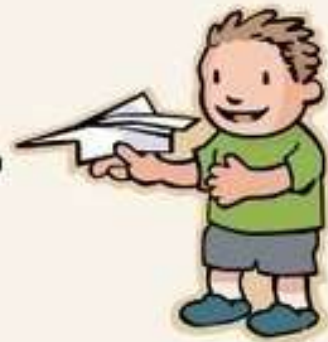
Про правильную осанку



Жил старый, старый мальчик
С сутулою спиной,
Он горбился за книгой,
Сгибался за едой.
И он ворчал. Ворчал. Ворчал,
И всех он огорчал.



Пошлют его за хлебом,
А он ворчит при этом.
Попросят мыть посуду,
Ворчит - бурчит! "не буду"
Не буду! Не буду!
И у него был дедушка,
Который не ворчал,
И не ворчал. И не ворчал.
А всех он выручал.



Какой - то странный дедушка.
Какой - то он чудной,
Веселый, статный дедушка.
Ну просто молодой!

