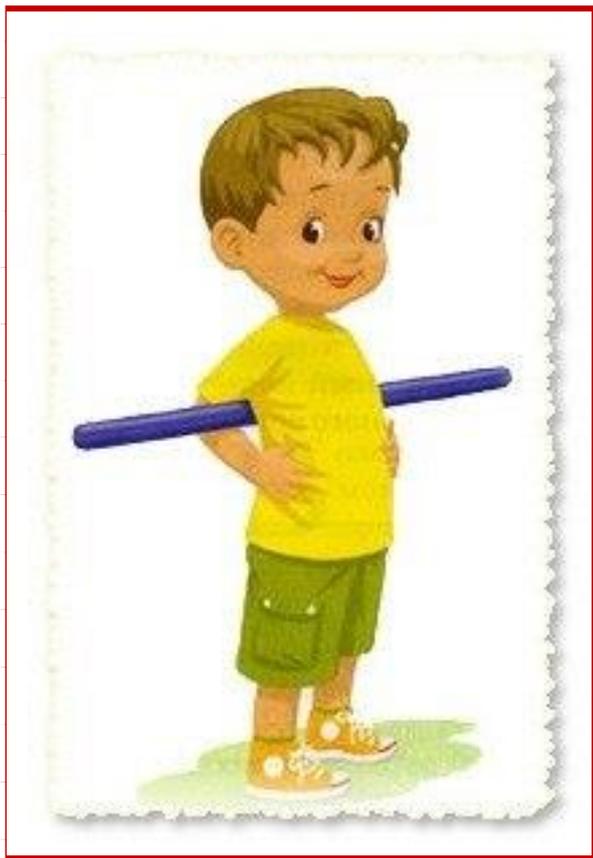


## «Профилактика и коррекция осанки у детей»

Консультация для родителей  
Воспитатель Баканова О.В.



Дошкольное детство – важный период в формировании правильной осанки, так как кости ребенка мягки, гибки, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму под влиянием неблагоприятных факторов.

Многие люди считают нарушение осанки не столь существенной патологией в ряду других более серьезных заболеваний.

Но существует прямая связь между осанкой и здоровьем. Нарушение осанки, помимо значительного внешнего дефекта, нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов, отрицательно сказывается на нервной деятельности, сопровождается быстрым наступлением утомления, а нередко и головной болью. Именно с нарушений в позвоночнике

начинаются серьезные беды, а уже потом те опасные заболевания, которые заставляют нас задуматься о своем здоровье.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Что же такое осанка? Осанка – положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя. Стоя и во время ходьбы. Правильная осанка – такое положение туловища, когда плечи несколько отведены назад, голова поставлена прямо, живот подобран, грудная клетка развернута, в поясничной части небольшой изгиб вперед.

Как определить осанку ребенка? Сделать это можно следующим образом: поставить малыша спиной к себе на возвышение так, чтобы лопатки находились на уровне ваших глаз (ребенок в трусах, без майки). Поговорить с ним, предложить рассказать короткое стихотворение для того, чтобы снять первоначально возникшее у него напряжение и увидеть естественную картину состояния позвоночника. Посмотреть спереди, как расположены у него плечи: составляют ли они одну прямую горизонтальную линию или одно несколько выше другого, развернуты или сведены; сзади увидеть, не отстают ли лопатки; симметричны ли надплечья.

Правила для предупреждения нарушения осанки:

1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
2. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
3. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.
4. Лучше приучать детей спать на спине.

5. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
6. Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводите носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.
7. Не придерживать ребенка при ходьбе за одну и ту же руку. Плохая привычка многих ребят – смотреть при ходьбе себе под ноги или, наоборот, глядеть вверх. Смотреть надо перед собой. Туловище держать прямо, без напряжения. Следить чтобы стопы ставили параллельно.
8. Дошкольникам нельзя долго стоять на одной ноге, могут измениться тазовые кости. Нужно избавляться от привычки стоять с опорой на одну и ту же ногу.
9. До 7 лет ребёнку нельзя носить и поднимать тяжести, только до двух килограмм после пяти лет.

Детям полезно:

- носить ранец, либо рюкзак с жесткой спинкой до 13-14 лет;
- кататься на велосипеде с правильно отрегулированной высотой руля;
- Ползать на четвереньках;
- Заниматься плаванием;
- развивать координацию движений.

Физические упражнения – главные средства предупреждения и лечения нарушения осанки в дошкольном возрасте. Нужно вводить упражнения на улучшение осанки в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультурные минутки.

## ПОМНИТЕ!

**Предупредить всегда легче, чем лечить!**

