

## **Консультации для и родителей.**

### **Красивая осанка – здоровый ребенок.**

Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей. Именно от их усилий зависит, будет ли у их чада правильная осанка или нет. Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с вашей стороны.

Какой родитель хочет, чтобы его ребенок шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Никто не хочет. Так что же делать? Выполнять основные пять правил.

#### **Пять простых правил.**

1. Нарращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости...

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2 – 3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на подставку, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

Что влияет на формирование правильной осанки?

На формирование осанки оказывает большое влияние окружающая среда. Родители и сотрудники дошкольных и школьных учреждений обязаны контролировать правильное положение детей при сидении, стоянии и ходьбе.

Рассмотрим самые важные принципы, влияющие на формирование правильной осанки:

1. Правильное питание;
2. Свежий воздух;
3. Хорошая освещенность в комнате;
4. Правильно подобранная мебель по росту ребенка;
5. Перенос тяжестей;
6. Правильная поза при сидении;
7. Двигательная активность.

Не обойтись без гимнастики. Если вы с ребенком заранее побеседовали о необходимости укреплять позвоночник, кроха уже не будет считать зарядку бесполезным занятием. Но чтобы малыш в это время не заскучал, постарайтесь использовать простые игровые приемы. Упражнений, которые помогают улучшить осанку, очень много. Заранее подготовьте коврик, мяч, ленту, гимнастическую палку и... приостановитесь...

#### **«Прятки».**

Малыш стоит, выпрямив спинку, ноги соединены вместе, руки – в «замочке» за шеей. Делаем полу присед, округляем спинку и, опуская голову вниз и соединяя локоточки, немного наклоняемся вперед. Вот и спрятался кроха! А теперь медленно выпрямляем ножки, локти разворачиваем в стороны, стараясь соединить лопатки, а голову поднимаем вверх.

#### **«Каталки – прилипалки».**

Стоя спиной к стене, малыш прижимает нижней частью спины мячик (средних размеров). Держа руки вдоль туловища, ребенок медленно приседает и опять встает. При этом он как будто прилип к мячику, катает его по стенке вверх – вниз.

#### **«Перекасти колбаску».**

Ребенок ложится на спину. Ножки прижаты друг к другу, руки вытянуты над головой, прижимают ушки. Малыш начинает перекатываться по коврику вправо, а потом влево. При этом он должен сохранить прямое положение тела.

#### **«Канатоходец».**

Ленту длиной 3 – 4 метра мама кладет на пол – это будет канат. А юный канатоходец должен встать на него, сомкнув за спиной руки «в замочек», и пройти, не потеряв равновесие. Спинку и голову малыш держит прямо, смотреть на ленточную дорожку можно только глазками.

#### **«Поглядим по сторонам».**

Сидя на коврике, ножки раздвинем пошире, а руки поднимем по сторонам. Спинку малыш должен выпрямить и, не сутулясь, поворачиваться то вправо, то влево.

#### **«Самолетик».**

Малыш стоит на носочках, спинку распрямил, руки вытянул в стороны, как крылья у самолетика. Начинает медленно вращаться в одну сторону, затем в обратную, старается сохранить равновесие. Это упражнение можно делать и с гимнастической палкой.

Родители должны знать 7 «тайных» симптомов и их хорошо видимые признаки нарушения осанки.

1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.
2. Не любит подвижные игры.
3. Жалуется, что его болит голова или шея.
4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.
5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
6. Не может длительно находиться в одном положении.
7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2 – х лет.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ❖ В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.
- ❖ У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
- ❖ 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.
- ❖ Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.
- ❖ Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку, с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
- ❖ Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить 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.

Для коррекции осанки используют оздоровительные мероприятия: лечебный массаж, корригирующая гимнастика или лечебная физическая культура, занятия плаванием, физиотерапия, гигиена режима.

Лечебная физкультура и корригирующая гимнастика показана всем детям с нарушениями осанки. Главным средством для профилактики нарушения осанки являются специальные физические упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета и поддержания правильной осанки.

Чтобы оздоровительные упражнения были эффективны, подбирать и выполнять их надо правильно. Для занятия выбирают 2-3 упражнения для укрепления мышечных групп (плечевого пояса, спины, груди, живота, нижних конечностей). Низкое исходное положение (лежа, сидя, стоя на коленях, на четвереньках) способствует сохранению правильных изгибов позвоночника и уменьшению нагрузки на позвоночный столб. Для интереса детей лучше использовать упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гимнастическими лентами и мячами. Заниматься лучше ежедневно по 15-20 минут с детьми 3-5 лет и по 20-30 минут с детьми 5-7 лет.

### **Какие упражнения нужно выполнять для формирования правильной осанки у детей**

В домашних условиях достаточно будет присутствие ребенка и стены вашей квартиры.

1. Поставьте ребенка у стены, чтобы он касался затылком, спиной ягодицами, пятками и попросите поднять руки через стороны вверх и за голову, затем поднимая руки вверх подняться на носочки. Сделайте вместе 5 повторений в медленном темпе.

2. Ноги на ширине плеч, руки в боки начинаем прогибаться вперед, при этом руки отводим назад. Это как птичка готовится к полету, вернулись повторили 5 — 6 раз.

3. Стоя у стены начинаем попеременно опускать тело вправо, влево. При этом одной рукой тянемся вниз, а вторую ставим на поясницу. Также 5 повторений.

4. Встаем посередине комнаты, руки в стороны и начинаем поворачиваться вправо—влево, вправо—влево.

5. Теперь в подмогу подойдет небольшой коврик. Вместе с ребенком встаём на четвереньки, и начинаем поднимать противоположные руку и ногу вверх. при этом взгляд направлен вперед. Выполняя вместе такие упражнения у вашего чадо не возникнет усталости и не пропадет интерес выполнять физические упражнения. Прodelайте 5 повторений на каждую ногу.

6. Для выполнения следующим упражнением для формирования правильной осанки нам понадобится гимнастическая палка. Необходимо принять положение лежа на спину и завести палку за спину, удерживая ее руками попросите малыша прогнуться. Если ему тяжело, то можно применить следующее упражнение для осанки.

7. Положение на коленях, опершись на руки, начинаем прогибать спину вверх и вниз, напоминая малышу движение волн в океане. Прodelайте 5 повторений.

8. Попросите малыша лечь на спину, взявшись руками за палку. Начинаете медленно поднимать тело и каждую ногу вверх, насколько возможно. Не получается ничего страшного, главное движение.

9. Вновь на спине, ножки подняты и согнуты в коленях. Попеременно начинаем поворачивать таз вправо, влево постараться коснуться коленями коврика.

10. Попросите ребенка встать на палку, и пусть он начнет движение, ногами двигая ее вперед—назад. Отличное упражнение для профилактики плоскостопия.

Теперь вы знаете, от чего зависит осанка и как сформировать ее правильно, на что нужно обратить внимание, дабы избежать затруднений для ваших детей в будущем. Формирование правильной осанки у детей очень важная задача в первую очередь для вас, уважаемые родители.

### **Комплекс упражнений для осанки детей.**

Первые два упражнения для осанки детей делаем прямо за столом.

Ребенок поднимает руки, тянется вверх кончиками пальцев, чтобы спина выпрямилась, а позвоночник стал как струна, затем, покачивается вправо-влево плавно поворачивая то одно, то другое плечо вперед.

Согнуть в локте правую руку и поднять вверх над головой, затем сделать 7-8 наклонов туловищем влево, затем все повторить с другой рукой.

Теперь изображаем кошку, выходим из-за стола, встаем на колени, положить руки и подбородок на край дивана, а затем несколько раз выгнуть и прогнуть поясницу.

Крокодил, ходим на руках: ребенок стоит на ладонях на полу а вы держите его за ноги, и он начинает идти на руках, это упражнение полезно и при бронхитах и кашлях для отхождения мокроты.

Стелим коврик и кладем ребенка на живот на пол, руки он вытягивает перед собой, опора на подбородок. Держите ребенка за лодыжки, а он пусть старается «вырасти», продвигая вперед то одну, то другую руку, таким образом вы сделаете растяжку для позвоночника.

Расслабление: лечь на спину, руки по швам, тело прямо, закрыть глаза и полежать пару минут.