

Консультация для родителей на тему «Профилактика нарушений осанки».

«Под осанкой понимают стройность, величавость, приличие и красоту».

В. Даль.

Осанкой принято называть привычную, непринужденную позу человека при стоянии, сидении, ходьбе, сохраняемую без излишнего мышечного напряжения. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всего внешнего облика, но и напрямую связана с его здоровьем. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушение зрения (астигматизм, близорукость) и изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Многое зависит от наследственности, но не в том смысле, что дети наследуют от родителей уже искривленный позвоночник. Нет, обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела. Правильная осанка не возникает сама по себе: как и любой двигательный навык, ее необходимо формировать с самого раннего детства.

Воспитание ощущения правильной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком.

Можно проконтролировать себя перед зеркалом, несколько раз менять свою осанку и восстанавливать ее правильное положение, развивая и тренируя мышечно – суставное чувство.

Стол, стул, домашняя мебель должны соответствовать росту ребенка. Низкий стол способствует формированию круглой спины, слишком высокий – чрезмерному поднятию плеч вверх. Необходимо избегать поз, при которых тело ребенка наклонено в сторону.

Приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела необходимо как можно раньше. Исправление дефектов осанки всегда более трудное, чем их предупреждение. Самое действенное средство устранения дефектов осанки – физические упражнения.

Игры – упражнения для формирования правильной осанки. Жучок на спине.

И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал не удачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? », «Какой ты жучок? », «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь? », «Какого твое настроение? ».

Не расплескай воду.

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками палка удерживается на лопатках (коромысло). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом».

Условия: палку – коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

С детьми младшего и среднего дошкольного возраста для проверки осанки можно использовать шуточные стишки и присказки.

Проверочка осаночки.

Хватит спинушку качать,

Надо лечь и отдыхать.

Я на коврике лежу,

Прямо в потолок гляжу.

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

А могла бы быть кривая.