МАДОУ «СЦРР-ДС Золотой ключик»

*Консультация для родителей*

«Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушения»

Осанка – это приобретенное человеком в процессе роста и развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и в движении. При хорошей осанке мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении, оптимально напряжены, голова и туловище удерживаются ровно, плечи на одном уровне и непременно немного отведены назад, спина прямая, живот подтянут, ноги в коленных суставах прямые.

При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. Правильная осанка способствует нормальной деятельности внутренних органов, а также создает условия для нормального дыхания через нос. Кроме того правильное дыхание обеспечивает равномерное поступление воздуха в полость рта и носоглотку, соприкосновение которого с лимфоидным кольцом глотки препятствует заражению возбудителями респираторных заболеваний.

На протяжении дошкольного периода ребенка учат правильно сидеть, стоять, ходить и спать в соответствующей позе. Приучая ребенка правильно сидеть за столом, перед ним ставят такие требования: голову держать вертикально или слегка наклонить вперед, плечи симметрично, локти свободно размещаются на столе, туловище вертикально, ноги в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом, ступни полностью поставлены на пол. Спина должна касаться спинки стула.

Для предупреждения нарушения осанки необходимо следить за позой ребенка и во время сна. Мягкая постель, высокая подушка, привычка спать только на одном боку могут привести к боковому искривлению позвоночного столба, а привычка спать «калачиком» к круглой спине. Следует использовать ровный твердый матрац и плоскую подушку. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 10-15 см, чтобы он мог спать, выпрямив ноги. Для предупреждения нарушения осанки после дневного сна полезно выполнить комплекс упражнений, которые направлены на укрепление мышц-разгибателей спины, живота и межреберных мышц.

Часто родители ведут ребенка за руку, при этом одно плечо у ребенка высоко поднято, а другое – опущено. Такая поза тоже отрицательно сказывается на осанке. Только при переходе улицы следует брать детей за руку, а все остальное время они должны идти возле взрослых, свободно размахивая руками.

И хочется вернуться к тому, что в ряду профилактических и лечебных мероприятий по борьбе с нарушениями осанки у детей огромная роль принадлежит целенаправленным систематическим занятиям физическими упражнениями.

Воспитатель: Дрыгина Е.А.

г. Северобайкальск