

## Консультация для родителей «Правильная осанка – здоровый человек».

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Ну, а каков он, здоровый ребенок?

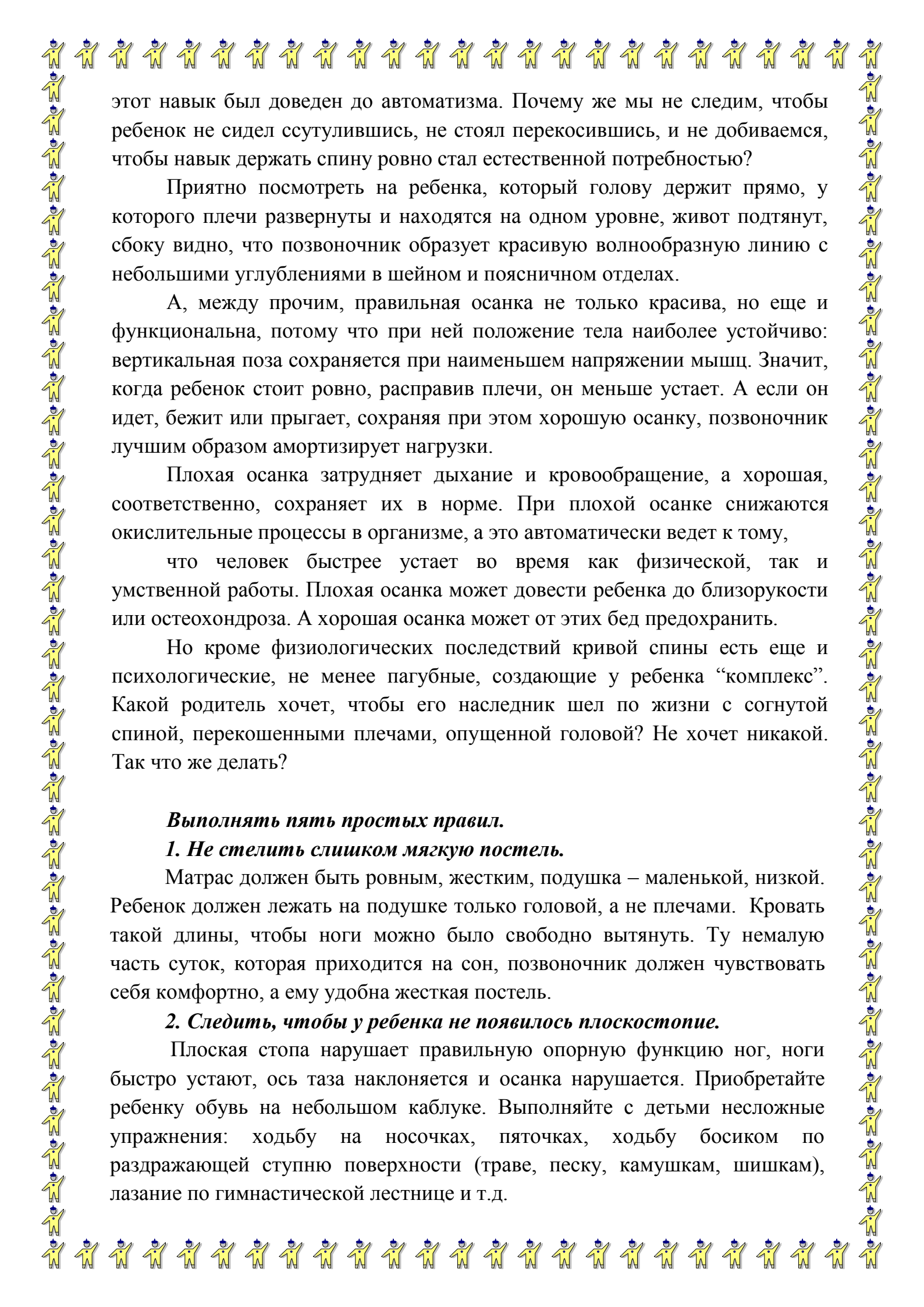
Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное!) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан “портрет” идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

Обратим особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья наших детей. Из 100% всех дошкольников примерно у 10% - нарушение осанки, у 10% – плоскостопие, у 10% – сколиоз.

Говорят, когда-то благородных девиц их наставники били по спине, если те сутулились, привязывали косу к поясу. Неужели только суровостью можно добиться того, чтобы наши девочки и мальчики держали спинки прямо?

Оказывается, наставники благородных девиц были хоть и суровы, но прозорливы и честно отработывали свой хлеб. Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям, придется приложить усилия. Когда ребенок хватается еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем, как надо правильно есть, а потом следим, чтобы



этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел ссутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно посмотреть на ребенка, который голову держит прямо, у которого плечи развернуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах.

А, между прочим, правильная осанка не только красива, но еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому,

что человек быстрее устает во время как физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть еще и психологические, не менее пагубные, создающие у ребенка “комплекс”. Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать?

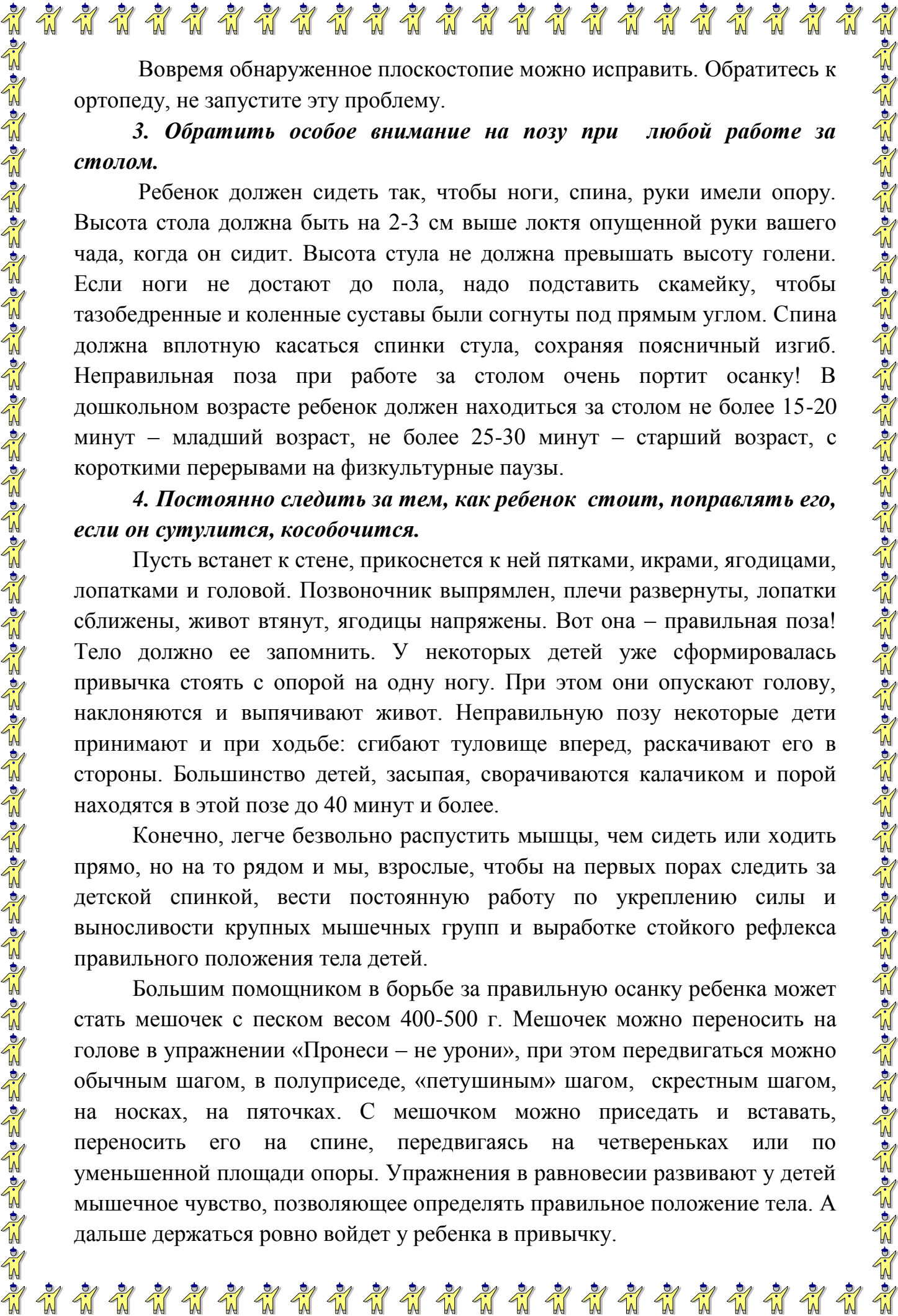
### ***Выполнять пять простых правил.***

#### ***1. Не стелить слишком мягкую постель.***

Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Ребенок должен лежать на подушке только головой, а не плечами. 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.

#### ***2. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие.***

Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Приобретайте ребенку обувь на небольшом каблучке. Выполняйте с детьми несложные упражнения: ходьбу на носочках, пяточках, ходьбу босиком по раздражающей ступню поверхности (траве, песку, камушкам, шишкам), лазание по гимнастической лестнице и т.д.



Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

**3. *Обратить особое внимание на позу при любой работе за 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. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку! В дошкольном возрасте ребенок должен находиться за столом не более 15-20 минут – младший возраст, не более 25-30 минут – старший возраст, с короткими перерывами на физкультурные паузы.

**4. *Постоянно следить за тем, как ребенок 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. У некоторых детей уже сформировалась привычка стоять с опорой на одну ногу. При этом они опускают голову, наклоняются и выпячивают живот. Неправильную позу некоторые дети принимают и при ходьбе: сгибают туловище вперед, раскачивают его в стороны. Большинство детей, засыпая, сворачиваются калачиком и порой находятся в этой позе до 40 минут и более.

Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за детской спинкой, вести постоянную работу по укреплению силы и выносливости крупных мышечных групп и выработке стойкого рефлекса правильного положения тела детей.

Большим помощником в борьбе за правильную осанку ребенка может стать мешочек с песком весом 400-500 г. Мешочек можно переносить на голове в упражнении «Пронеси – не урони», при этом передвигаться можно обычным шагом, в полуприседе, «петушиным» шагом, скрестным шагом, на носках, на пяточках. С мешочком можно приседать и вставать, переносить его на спине, передвигаясь на четвереньках или по уменьшенной площади опоры. Упражнения в равновесии развивают у детей мышечное чувство, позволяющее определять правильное положение тела. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

## **5. Наращивать 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...

Мышцы спины хорошо растягиваются и укрепляются во время проведения общеразвивающих упражнений из разных исходных положений.

### 1. Упражнения из исходного положения стоя:

- потягивания – для укрепления мышц рук и плечевого пояса, вытягивания позвоночника;
- сведение лопаток – для укрепления мышц плечевого пояса и спины;
- наклоны и повороты в стороны – для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота, «мышечного» корсета;
- различные приседания – для совершенствования опорной функции ног;
- упражнения на сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры – для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки.

### 2. Упражнения из исходного положения стоя на четвереньках:

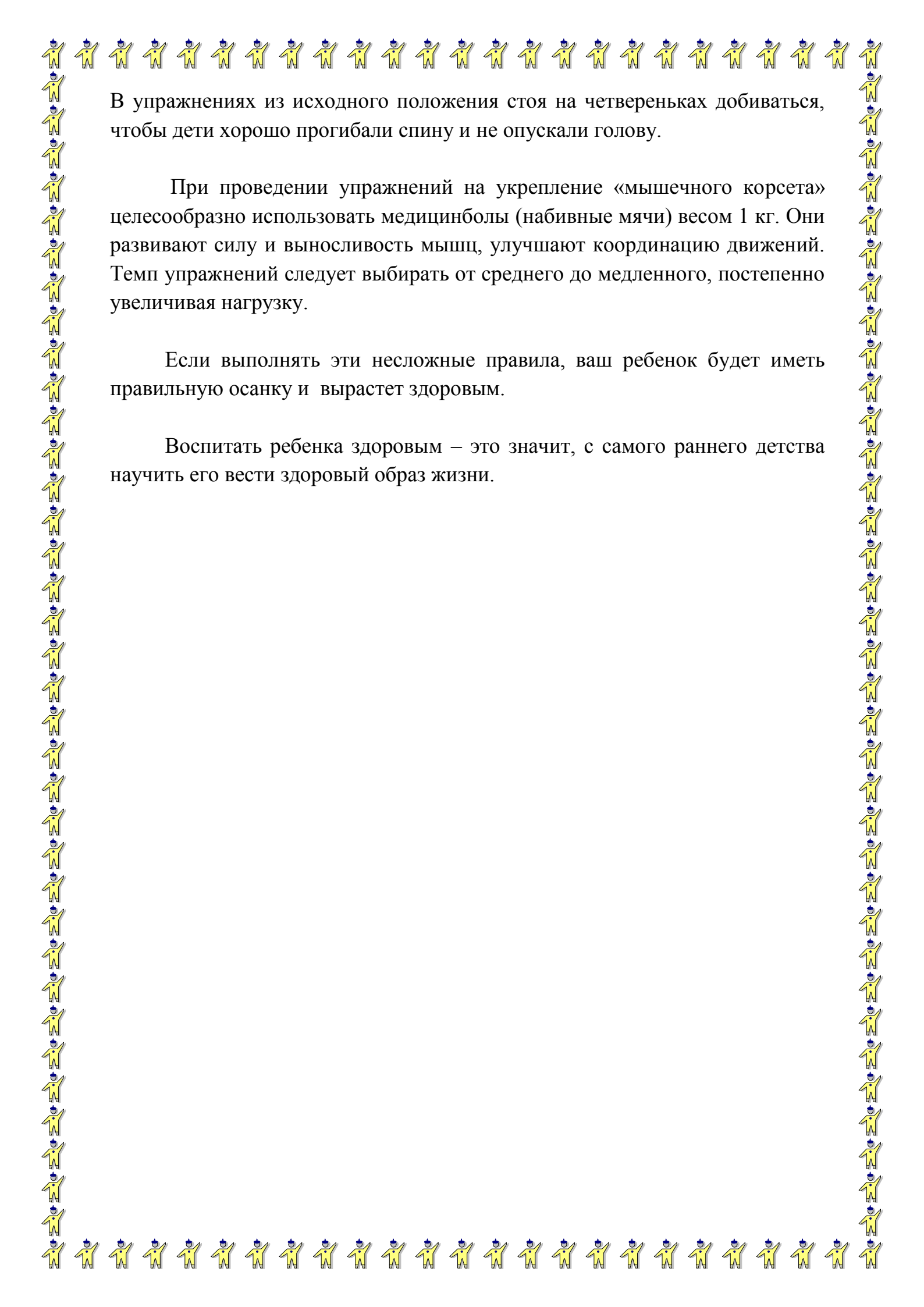
- прогибание туловища – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища (например, упражнение «Кошечка»).

### 3. Упражнения из исходного положения лежа на спине и животе:

- прогибание туловища с разнообразными движениями рук и ног – для укрепления мышц живота и спины и развития гибкости (например, упражнение «Лодочка»).

Важно, чтобы дети выполняли упражнения с полной амплитудой – только при этом условии они научатся напрягать и полностью расслаблять нужные мышцы.

Например, в упражнениях с потягиванием, когда ребенок поднимает руки вверх, следить за тем, чтобы руки были раздвинуты шире плеч, голова поднята. При выполнении упражнений с отведением рук в стороны обращать внимание на то, чтобы руки и плечи дети отводили назад сильнее.



В упражнениях из исходного положения стоя на четвереньках добиваться, чтобы дети хорошо прогибали спину и не опускали голову.

При проведении упражнений на укрепление «мышечного корсета» целесообразно использовать медицинболы (набивные мячи) весом 1 кг. Они развивают силу и выносливость мышц, улучшают координацию движений. Темп упражнений следует выбирать от среднего до медленного, постепенно увеличивая нагрузку.

Если выполнять эти несложные правила, ваш ребенок будет иметь правильную осанку и вырастет здоровым.

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.