

Консультация для родителей

«ПРАВИЛА ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ»

Осанка – оптимальная поза, которую принимает человек в вертикальном положении тела. Это один из показателей здоровья: в культурах всех народов считается, что здоровый человек должен быть стройным и подтянутым. Прямой позвоночник, красивая осанка, подтянутые мышцы спины – гарантия правильной работы всех органов и хорошего обмена веществ.

При неправильной осанке естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника — сколиозы.

Если отбросить в сторону врожденное искривление и различные травмы, то все остальные причины неправильной осанки можно устранить.

Вот некоторые правила, которые помогут сохранить красивую правильную осанку у детей.

Правило 1

Наращивать ребёнку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры.

Правило 2

Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится

Правило 3

Обратить особое внимание на позу при письме, рисовании, любой работе за письменным столом. Ребёнок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору.

Правило 4

Следить, чтобы у ребёнка 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.

Правило 5

Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жёстким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на

сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жёсткая постель.

Причины нарушений осанки:

- Сосредоточивание тяжестей в одной руке;
- Отсутствие контроля со стороны взрослых, в случае плохой осанки у ребенка
или плохой самоконтроль;
- Привычка ребенка подражать взрослым в походке и поведении;
- Недостаточное развитие мышечного корсета – мышц брюшного пресса, спины и таза;
- Непродуманность или недостаточность освещения рабочего места;
- Болезни, из-за которых человеку приходится долгое время находиться в горизонтальном положении – лежать в постели;
- Перегрузки позвоночника во время тяжелой работы;
- Нарушение гигиенических условий дневного распорядка, выбора одежды, гигиены обуви, режима питания.

Нарушение осанки часто характеризуется излишней выраженностью или, напротив, уменьшением естественных изгибов позвоночника. Часто встречаются ассиметричная осанка, круглая спина, кругло-вогнутая спина и плоская спина. Диагнозы ставятся врачом – ортопедом после проведения ряда исследований.

Упражнения для профилактики нарушений осанки:

1. Игровые упражнения: «встань прямо», «выполняй правильно», «Держи голову прямо», «проверка осанки у стены»
2. Упражнения на равновесия;
3. ходьба с грузом на голове;
4. строевые и вольные разнообразные упражнения на общее развитие;
5. упражнения с жонглированием любыми предметами;
6. упражнения с гимнастическими палками;
7. упражнения на турнике или шведской стенке.

Дорогие родители, напоминать и говорить ребёнку «Сядь прямо» или «Не сутулься» конечно, нужно, но этого всё же недостаточно. Важным моментом в формировании правильной осанки ребёнка является личный пример. Выполняйте упражнения вместе с ребёнком, держите спину ровно и будьте здоровы!