Консультация для родителей

**«Правильная осанка – здоровый ребенок»**

****

Осанка – это привычное положение тела человека в покое и при движении. Формируется осанка с самого раннего возраста и зависит от гармоничной работы мышц костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития. Нормальная, правильная осанка хорошо сложенного человека характеризуется собранностью, подтянутостью, голова держится прямо, живот подтянут, ноги разогнуты в коленях и тазобедренных суставах. Правильная осанка-залог хорошего физического развития, крепкого здоровья. Нарушение осанки влечёт за собой ухудшение всех функций организма, а иногда может привести к серьёзным заболеваниям, особенно в период роста:

1. Вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышенную утомляемость, снижение аппетита;

2. Ухудшить деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения,

мочевыделения.

Нарушение осанки – сутулость, сколиоз, кифозы и плоскостопие, это плохо развиты мышцы спины, живота, шеи. Причин неправильной осанки много:

- привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу

- неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами,

согнутой спиной и ногами),

- неправильная поза за столом (высота стола и стула должна соответствовать

росту ребёнка),

- ношение тяжести в одной и той же руке.

-если мама ведёт всегда малыша за одну и ту же руку, это тоже ведет к

нарушению осанки,

- долгие просмотры телепередач, компьютерные игры,

- нарушения начинаются уже в 5-6 месяцев, когда начинают присаживать

малыша, который ещё не научился поворачиваться самостоятельно.

Ползание – подготовка ребенка к вертикальному положению. И если ребенок, не ползая, начинает ходить, тоже может произойти нарушение осанки. На нарушение осанки влияет питание (в пище должно быть достаточно кальция, т. к. он укрепляет кости). Важнейшим средством профилактики и лечения нарушения осанки является занятия физическими упражнениями на все группы мышц. Следить чтобы при ходьбе дети держали голову прямо. Высоко поднятая голова – это не простое техническое требование, такое положение увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение. В процессе занятий последовательно решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений:

1. Укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости мышц

спины и брюшного пресса.

2. Формирование правильной осанки.

Чтобы повысить эффективность занятий, у детей нужно воспитывать дисциплинированность и сознательное отношение к выполнению упражнений и

требованиям гигиены. Нужно воспитывать у детей правильную осанку перед зеркалом или у стены. Для воспитания правильной осанки врачи советуют после сна ходить на носках босиком с книгой на голове 6 кругов по комнате, руки в стороны. Обязательно одевать детей по погоде. Детям, у которых нарушение осанки, обязательно нужно делать массаж – курс 10 дней (в нашей больнице есть

массажный кабинет). Постель должна быть твердая и маленькая подушка. Также в нашей больнице есть кабинет по лечебной физкультуре, где можно заниматься или получить консультацию.

**Комплекс упражнений при сутулости.**



Проверка и воспитание навыков правильной осанки, стоя лицом и боком к

зеркалу.

1. Ходьба обычная с правильной осанкой, на носках — руки в стороны, на

внешней стороне стопы – руки на поясе, на пятках – руки за голову, локти в

сторону.

2. И. П. Ноги вместе, кисти к плечам. Потянуться, выпрямить руки вверх –

вдох, вернуться в исходное положение – выдох. 6-7 раз.

3. «Гуси пьют водичку». И. П. ноги вместе, руки на поясе. Наклониться

вперёд с прямой спиной – выдох, вернуться в И. П. – вдох. 5-6 раз.

4. «Воробушек». И. П. ноги чуть расставлены, кисти к плечам. Круговые

движения, вращения в плечевых суставах. 6-8 раз.

5. Приседания. Выполнение – присесть на носках с прямой спиной, руки в

стороны – выдох, вернуться И. п. – вдох. Повторить 4-5 раз.

6. Лежа на животе – рыбка. Руки под подбородком, ноги вместе. Поднять

голову и руки, отвести плечи назад – вдох, И. П. – выдох.

7. «Велосипед» на спине. Ноги вместе, руки за головой. Движение ногами,

как при езде на велосипеде. До усталости.

8. И. П. тоже. Волна. Согнуть ноги, подтянуть колени к животу, выпрямить,

согнуть и положить. 4-5 раз