Консультация для родителей детей 5-7 лет: «Правильная осанка – залог красоты и здоровья!»

Сегодня мы поговорим о формировании правильной осанки у наших детей. А ведь правильная осанка залог здорового организма и отсутствие проблем в будущем. Ведь округлый позвоночник, сутулая спина приведет к заболеваниям во взрослой жизни.

Остеохондроз, пяточные шпоры, варикозное расширение вен—вот не полный перечень будущих заболеваний. Для правильной работы органов дыхания, нормализации нервной системы и кровообращения необходимо нам в дошкольном возрасте ребенка уделить должное внимание формированию правильной осанки. Согласитесь, приятно смотреть на идущего по улице мужчину или женщину, которые уверенно держат свое тело, не сутулятся и не горбятся.

**Как самим установить правильная осанка у ребенка или нет**

Осанка – привычное положение тела стоящего человека без лишних мышечных напряжений. Правильная осанка залог телесной красоты и здоровья. Если вы хотите проверить осанку своего ребенка, то проведите несколько манипуляций. Для этого разденьте ребенка до пояса, возьмите измерительную ленту портного измерьте длину от седьмого шейного позвонка (выступает со стороны спины) до нижнего угла левой и правой лопатки поочередно. Если измерения совпадают, то осанка у ребенка правильная.
Установление правильной осанки по плечевому индексу. Для этого измерительной лентой установите ширину плеч впереди и со спины (плечевая дуга). Затем по формуле (ширина плеч/плечевая дуга) умножаем на 100%= плечевой индекс. Результат в пределах 100—90 % у ребенка правильная осанка, если меньше, это нарушение осанки.

Формирование правильной осанки у детей зависит от физического воспитания, особенно дошкольного возраста. В школе наши дети проводят значительное время, поэтому лучше предупредить возникновения неправильного положения тела, чем проводить занятия по исправлению. Главное, дайте возможность ребенку больше двигаться, выберите вместе с ним [спортивную секцию](http://sergosport.ru/zdorovie-detey/kak-vybrat-sportivnuyu-sekciyu-dlya-rebenka.html). Дома обязательно проветривайте комнату где живет малыш, при подготовке к школе правильно подберите стол и стул для выполнений уроков. Я не говорю о садиках, где обязательно должны проводиться физкультурно—оздоровительные мероприятия, если вы считаете, что таких занятий недостаточно. Приобретите мяч, гимнастическую палку, [обруч](http://sergosport.ru/zdorovie/obruch-dlya-zdorovya.html) и вместе с ребенком выполняйте физические упражнения. Обязательно исключите варианты приема пищи ребенком, лежа, сидя перед телевизором, разукрашивание или рисование и чтение лежа на диване. Отсюда может сформироватьсясутулая спина и осанка будет неправильная.

**Причины способствующие формированию неправильной осанки детей**

* недостаточно физически развиты мышц спины, живота, шеи, груди. Такое ослабленное физическое состояние мышц способствует выработке ходьбы с опущенной головой. При положении сидя у ребенка опущены плечи вперед, согнута спина.
* несоответствующая росту ребенка мебель.
* неудобная и тяжелая одежда и обувь. Тело ребенка только начинает формироваться, поэтому неправильно подобранная одежда и обувь иожет усугубить положение осанки.
* однообразные движения. Ношение в одной и той же руке предметов, при езде на [самокате](http://sergosport.ru/zdorovie-detey/chto-luchshe-velosipedbegovelsamokat-dlya-detej.html) малыш отталкивается одной и той—же ногой.
* нерациональный режим питания
* недостаточный сон
* частые болезни, особенно острыми респираторными заболеваниями, ухудшающие физическое развитие организма и тела ребенка.

**Рекомендации для формирования правильной осанки детей**

#постель самое любимое место для ребенка. Кровать должна быть больше роста на 20—25см. Приучите спать мальчика или девочку не на мягкой большой подушке, а жёстком матрасе и небольшой подушке. Постарайтесь исключить во время сна положение ребенка, если он спит калачиком. В таком положении сдавливается грудная клетка затрудняется дыхание и может привести к искривлению позвоночника, лучшее положение - сон на спине.
#для формирования правильной осанки у детей необходимо выполнять физические упражнения. Сюда можно отнести и занятия плаванием. Это позволит укрепить мышцы тела и равномерно распределит нагрузку на конечности.
#возьмите за практику менять руки, когда водите ребенка за руку. При движении малыш держится одной рукой за вашу, это может развить боковое искривление позвоночника, что приведет к асимметрии плечевого пояса.
#положение тела за столом. Смотрите как сидит ваш мальчик или девочка. Локти находиться на столе плечи на одном уровне, расстояние между краем стола и грудью ребенка составляет 10см, ноги расположены таким образом, чтобы нагрузка ложилась на обе ягодицы равномерно. Для правильного формирования осанки у детей не допускайте изменения положения ног за столом (нога под ногой, заводили ногу за ножки стула)
#следите за походкой ребенка. Взгляд направлен вперед, ноги не шаркают по тротуару, плечи расправлены, спина ровная. Не позволяйте детям стоять опершись на одну ногу, лучшее положение немного расставив ноги, тогда нагрузка ложиться на обе конечности.

И самое любимое для меня это выполнение физических упражнений. Укрепите здоровье малыша, приучите его к спорту, что отлично и правильно сформирует его осанку.

**Какие упражнения нужно выполнять для формированияправильной осанки у детей**

В домашних условиях достаточно будет присутствие ребенка и стены вашей квартиры.

**1.)**Поставьте ребенка у стены, чтобы он касался затылком, спиной ягодицами, пятками и попросите поднять руки через стороны вверх и за голову, затем поднимая руки вверх подняться на носочки. Сделайте вместе 5 повторений в медленном темпе.
**2.)**Ноги на ширине плеч, руки в боки начинаем прогибаться вперед при этом руки отводит назад. Это как птичка готовиться к полету, вернулись повторили 5 —6 раз.
**3.)**Стоя у стены начинаем попеременно опускать тело вправо, влево. При этом одной рукой тянемся вниз, а вторую ставим на поясницу. Также 5 повторений.
**4.)**Встаем по середине комнаты, руки в стороны и начинаем поворачиваться в вправо—влево, вправо—влево.
**5.)**Теперь в подмогу подойдет небольшой коврик. Вместе с ребенком встаём на четвереньки, и начинаем поднимать противоположные руку и ногу вверх. при этом взгляд направлен вперед. Выполняя вместе такие упражнения у вашего чада не возникнет чувство усталости и не пропадет интерес выполнять физические упражнения. Проделайте 5повторений на каждую ногу.
**6.)**Для выполнения следующего упражнения понадобиться гимнастическая палка. Необходимо принять положение лежа на спину и завести палку за спину, удерживая ее руками попросите малыша прогнуться. Если ему тяжело, то можно применить следующее упражнение для осанки.
**7.)**Положение на коленях, опершись на руки начинаем прогибать спину вверх и вниз, напоминая малышу движение волн в океане. Проделайте 5 повторений.
**8.)**Попросите малыша лечь на спину взявшись руками за палку. Начинаете медленно поднимать тело и каждую ногу вверх, насколько возможно. Не получается ничего страшного, главное движение.
**9.)**Вновь на спине, ножки подняты и согнуты в коленях. Попеременно начинаем поворачивать таз вправо, влево постараться коснуться коленями коврика.
**10.)**Попросите ребенка встать на палку. Ходьба по гимнастической палке боком, серединой стопы. Отличное упражнение для профилактики плоскостопия.

Теперь вы знаете от чего зависит осанка и как сформировать ее правильно, на что нужно обратить внимание, дабы избежать затруднений для ваших детей в будущем.