Консультация для родителей

Осанка Вашего ребенка

 Формирование правильной осанки – одна из важнейших задач физического воспитания детей.  Уменьшение двигательной активности, сидячий образ жизни, компьютерные игры, бесконечные просмотры телепередач – все это приводит к нарушению осанки.     На осанку ребёнка влияет практически всё  - режим дня, размер мебели, поза детей во время любимых занятий, их продолжительность, правильное питание.

Значительное нарушение осанки ухудшает деятельность сердца, легких, других органов и систем организма. А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребенок обязательно делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом, готовя уроки. Одним словом, достаточная двигательная активность – надежная гарантия красивой осанки.

 Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.      Посмотрите, как расположены у ребёнка плечи: составляют ли они одну линию или одно несколько выше другого.  Затем посмотрите, симметричны ли надплечья, лопатки.

 **Как избежать нарушения осанки?**

-        Мебель: конструкция стола и стула должна обеспечивать опору для туловища, рук и ног. Ноги ребёнка не должны свисать со стула, стопы должны стоять на полу.

-        Длина кровати должна быть на 20-25 см больше роста ребёнка. Подушка не должна быть слишком большой и высокой.

-    При рисовании, рассматривании иллюстраций поза должна быть удобной, локти обеих рук на столе, плечи на одном уровне, голова чуть наклонена. Сидеть ребёнок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Нельзя допустить, чтобы ребёнок сидел, скрестив ноги, цеплял их за ножки стула.

- Нельзя носить сумку, даже легкую, на плече: плечо при этом приходится постоянно держать поднятым. Нельзя носить портфель в одной и той же руке. Ремень сумки необходимо перекидывать через шею, а еще лучше носить ранец или рюкзачок.

 Красивую, правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы ног, рук, спины, живота, шеи. Полезны упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками. Есть и специальные упражнения, способствующие выработке навыка правильной осанки. Они достаточно просты. И ребенок может выполнить их дома под контролем взрослых.

**Упражнения у стены**

Попросите ребенка стать спиной к стене (без плинтуса) и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить его ладонь.

Пусть ребенок, не меняя этого положения:

- сделает несколько шагов вперед, в сторону, опять вернется к стене и примет исходное положение;

- присядет с прямой спиной, не отрывая затылка и спины, затем повторит приседание, сделав шаг вперед. И вернется в исходное положение;

- стоя у стены, поднимает руки вперед, вверх, в стороны;

- поочередно поднимает согнутые в коленях ноги и, захватив их руками, прижимает к туловищу.

**Упражнения с предметами**

Для их выполнения потребуется деревянный кружок, а лучше всего небольшой мешочек весом 200-300 граммов, наполненный солью или песком.

Стоя у стены, мешочек на голове:

- пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол, лабиринт из двух- трех стульев;

- отойдя от стены, но сохраняя правильное положение туловища. Присесть, сесть «по-турецки», встать на колени и вернутся в исходное положение;

- стать на скамейку и сойти с нее 15-20 раз.

**Упражнение на равновесие**

- Стать поперек гимнастической палки, ноги вместе, руки в стороны. Перенести тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки;

- положить гимнастическую палку на две гантели, расположенные на расстоянии 60 сантиметров друг от друга. Постоять на палке с мешком на голове;

- то же на доске шириной 15-30 сантиметров, положенной на гантели.

**Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса**

Они рекомендуются тем детям, у которых есть признаки сутулости.

Стать прямо, ноги врозь:

- положить ладони на лопатки( локти вверху); развести руки в стороны и назад так, чтобы лопатки касались друг друга;

- сцепить кисти за спиной- правая рука сверху над лопатками, левая внизу под лопатками; поменять положение рук. Можно выполнять это упражнение, перекладывая из руки в руку мелкие предметы.

Держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток:

 - наклонится вправо и влево;

- повернутся в одну , затем в другую сторону;

- перенести палку над головой вперед, затем назад. Руки в локтях не сгибать.

 Не следует стремиться выполнять все упражнения сразу. Перетренировка может принести вред. Достаточно включить в комплекс утренней гимнастики или физкультминутку по одному упражнению из каждой группы.



**ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ТЕРЕЩУК КРИСТИНА ГЕОРГИЕВНА**