

Консультация для родителей:

«Правильная осанка - залог здоровья детей и взрослых»

Что такое **осанка**?

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, могут:

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** не только обезображивает фигуру, но и затрудняет работу внутренних органов (сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта, ухудшает обмен веществ и снижает работоспособность.

Нарушение **осанки** – **сутулость**, сколиоз, кифозы и плоскостопие. Нарушение **осанки** – это плохо развиты мышцы спины, живота, шеи.

Причин неправильной **осанки** **много**:

- привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (позвоночник изгибается на одну сторону,

- 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**.

3. Формирование и совершенствование координации движений.

4. Исправление дефекта **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*). Спать детям на раскладушках нельзя. 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 вперед 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. 4-5раз.

9. «Самолет». Лёжа на животе. И. П. Руки под подбородком, ноги вместе. Поднять голову и грудь, развести руки в стороны – вдох, И. П. – выдох. 6-8раз.

10. Лёжа на спине. «Пистолет» И. П. руки за головой, одна нога согнута. Вторая прямая под углом 45 градусов к полу. Сменять положения ног.

11. На четвереньках. Согнуть руки, коснуться подбородком пола – выдох, И. П. – вдох. (При сгибании рук, сводить лопатки). 4-6 раз

12. На четвереньках. Поочерёдное поднимание ног. Следить за дыханием.

13. На спине. «Ножницы». И. П. – руки вдоль туловища, или за головой. Выполнять движение прямыми ногами сверху вниз.

14. Ходьба с различным положением рук.

15. Контроль за **осанкой** и воспитание правильной **осанки** у зеркала или у стены.

Игры на **укрепление осанки**, мышц спины и брюшного пресса

Цели: совершенствовать навыки правильной **осанки** в различных исходных положениях, с различными движениями рук; **укреплять** мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

"Рыбки и акулы"

Выбирают водящего - "акулу", остальные дети - "рыбки". По сигналу "Раз, два, три - лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" - дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила: разбегаться можно только после команды "Лови!"; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной **осанки**, водящий "салит" его; пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной **осанки**, стоя спиной к стене (пятки,

икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

"Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются - два, волны качаются - три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной **осанки**, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной **осанки**.

Правила: принятую после слова "замри!" позу нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу; ребенок, не сумевший сохранить положение правильной **осанки**, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

"Футбол"

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

"Кораблики"

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Эти упражнения подходят как детям, так взрослым.