Консультация для родителей

**«Формирование правильной осанки - важный аспект развития здорового ребенка в дошкольном возрасте»**

 Зачем такое большое внимание уделяется формированию осанки ребенка в дошкольном возрасте? Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а следовательно, и газовый обмен в организме.

 Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.
Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.
 Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении.
 ***Дошкольный возраст*** – основной период формирования осанки.

Наиболее часто встречающиеся ***нарушения осанки:***

* искривления позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиозы);
* чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы);
* асимметричное положение плеч и др.

Родители должны знать ***признаки, характеризующие правильную осанку*** детей:

* вертикальное положение головы и остистых отростков (голова и туловище держатся прямо)
* симметричное положение углов лопаток, плечи симметричны и слегка отведены назад
* живот подтянут, ровные треугольники талии
* грудная клетка развернута и выступает вперед
* в поясничной части есть небольшой изгиб вперед,
* симметричные ягодичные складки
* одинаковая длина нижних конечностей

***Причин неправильной осанки*** и ее дефектов много:

* гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении;
* ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной;
* несоответствующая росту ребенка мебель;
* неудобная одежда;
* неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование, лежа в постели на боку);
* однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при прыжках во время игр; ношение какого-либо груза в одной и той же руке);
* неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания);
* частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие
* постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку
* Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, калачиком и пр..

 Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются ***физические и гимнастические упражнения выполняемые как без предметов так и с различными с различными предметами*** (резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др).

Рекомендуемые исходные положения на занятиях лечебной гимнастикой.

* **Лежа на спине**
* прогибание в грудном отделе с опорой на предплечья, на мяче большого диаметра,
* все движения в тазобедренном суставе (первоначально с укороченным рычагом): отведение/приведение; сгибание/разгибание; «велосипед»
* **Лежа на животе**
* разгибание туловища с движение и без движения верхними конечностями (выполняются в статическом и динамическом режиме)
* разгибание нижних конечностей (первоначально с укороченным рычагом); отведение/приведение (выполняются в статическом и динамическом режиме),
* одновременное разгибание туловища и ног, выполнение имитационных упражнений
* **Коленно-кистевая стойка**( «четвереньки»)
* сгибание/разгибание рук;
* попеременное разгибание рук (рука вверх);
* попеременное отведение нижних конечностей;
* попеременное разгибание нижних конечностей (укороченный и полный рычаг)
* **Стоя на коленях**
* маятникообразные движения туловищем вперед/назад с различным положением рук
* наклоны туловища с различным положением рук (средняя амплитуда

**Направленность воздействия физических упражнений**

* расслабление и растяжение мышц передней поверхности грудной клетки
* укрепление и тренировка мышц брюшного пресса
* укрепление и тренировка мышц задней поверхности туловища
* укрепление и тренировка ягодичных мышц

 **Противопоказания**

* бег, прыжки подскоки (при всех видов нарушения осанки)
* кувырки, группировки, перекаты в группировке (при кифотичсекой осанке)
* разгибание туловища и ног с большой амплитудой – «лодочки», «корзиночки», перекаты в них (при лордотической осанке)
* скручивание туловища из различных исходных положений (при ассиметричной осанке)
* длительное выполнение упражнений в положении стоя (при всех видах нарушения осанки)