

## Консультация для родителей

### Контроль за осанкой ребёнка

Подготовили:  
Воспитатели  
Горобинская В.Н.  
Воронько О.И.



Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

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.

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.

Систематические занятия физической культурой помогают выработать правильную осанку. Особенно полезны для выработки хорошей осанки плавание, гребля, гимнастика, волейбол, баскетбол.

Проблема профилактики нарушения осанки – одна из наиболее часто обсуждаемых среди специалистов, занимающихся вопросами укрепления здоровья школьников.

Различные нарушения осанки хотя и составляют группу функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата человека и не являются в полном смысле этого понятия заболеванием, однако, сопровождаясь нарушением функционирования внутренних органов и нервной системы, создают в организме ребенка условия для развития целого ряда заболеваний, и в первую очередь позвоночника.

Осанка – это двигательный навык, и его формирование требует многократных ежедневных повторений специальных упражнений.

Контроль за осанкой требует значительных волевых усилий, к реализации которых дети дошкольного возраста не готовы. Большая роль в этом процессе принадлежит родителям в плане терпения и педагогического такта. Не одно поколение родителей может подтвердить: заставлять ребёнка сидеть прямо почти бесполезно. Стоит только ослабить контроль, и самый послушный малыш забывает «держать спину» - его плечи сами собой опускаются, а позвоночник изгибается дугой. Не менее трудно добиваться, чтобы ребёнок делал специальные упражнения. Их дети воспринимают как дополнительную нагрузку к письму, чтению и счёту.

В дошкольном возрасте особо внимательно следует контролировать развитие грудной клетки (формируется осанка под влиянием строения и развития костной, суставной и нервно-мышечной системы – неправильное положение или движения тела ребёнка могут деформировать грудную клетку, а также внешней среды – питания, одежды, мебели). Следует контролировать нагрузку в подвижных играх и физических упражнениях. Нагрузка должна быть строго дозирована. Не забывать контролировать положение ног ребёнка (нередко дети сидят, либо скрестив колени, либо зацепив ступнями за передние ножки стула).

#### **Контроль за осанкой ребёнка следует осуществлять в течение всего дня:**

- следить, чтобы в положении сидя спина у детей была прямая, а поясница лишь слегка прогнута, плечи расставлены, ступни ног стояли на полу (использовать коррекционные стенки); читать нужно только сидя, а не лёжа;
- контролировать привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (поза «калачиком» опасна, правильная поза ребёнка во время сна – прямое, симметричное положение туловища); во время занятий и приёма пищи; чтобы каждому ребёнку был правильно подобран стол и стул ( по ростовой группе – соответствие стола и стула пропорциям тела ребёнка); чтобы дети сидели удобно и прочно;
- постель должна быть жёсткой (спать на мягкой постели не рекомендуется), подушка плоской, кровать такой длины, чтобы ноги ребёнок мог свободно вытянуть;
- необходимо ежедневно контролировать позы детей во время рисования, настольных игр, физкультминуток, ежедневной утренней гимнастики, подвижных игр и развлечений ( катания на санках, кегли, мячи, скакалки и прочее);
- контролировать, чтобы дети подолгу не стояли с опорой на одну ногу;
- следить за тем, чтобы дети не стояли и не сидели на корточках продолжительное время на одном месте, а также не переносили тяжести (особенно это касается слабых, болезненных детей), не ходили на большие расстояния; следить за позами во время занятий детей, менять их ( стоя, сидя, лёжа);
- во время ходьбы следить, чтобы дети ходили не опуская головы, с развёрнутыми плечами;
- в тёплое время года на прогулке контролировать определённые виды труда: сажать цветы, рыхлить землю, перевозить или переносить песок, землю, снег;

- следить, чтобы инвентарь, которым дети пользуются на прогулке (лопатки, грабли, тачки и прочее) соответствовали росту, пропорциям тела и силам ребёнка.

Контроль за осанкой ребёнка надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма.

Предусмотрительная мама не разрешит своему ребёнку читать, лёжа на боку или на спине, положив под голову большую подушку. Для школы она купит ранец, а не портфель, а также объяснит, что тяжести надо носить не в одной руке, а распределять их между двумя руками. Работать над осанкой никогда не поздно. Для этого надо систематически контролировать осанку детей.