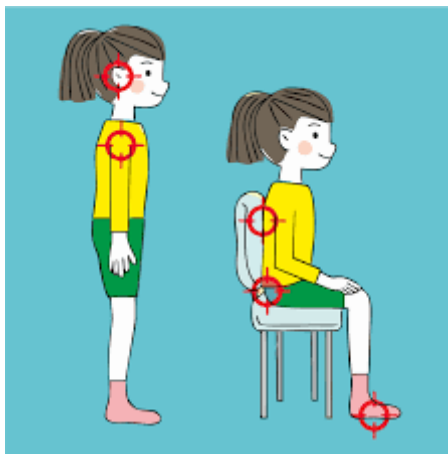


Консультации для родителей

«Следим за осанкой детей!»

Инструктор физической культуры
Галий Юлия Александровна



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. 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.

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.

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки

- Принять правильную осанку у стены. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
- Принять правильную осанку у стены. Закрыть глаза, отойти от стены на один-два шага.
- Принять правильную осанку у стены. Присесть, разводя колени в стороны. Медленно встать, не отрывая спины от стены.
- Принять правильную осанку у стены. Сделать один-два шага, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку у стены. Можно выполнить с закрытыми глазами.
- Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носках, удерживаться в таком положении 3-5 с. Возвратиться в исходное положение.
- То же упражнение, но без стены.
- Принять правильную осанку у стены, руки к плечам. Выполнение наклонов вправо, влево, не отрывая спины от стены.
- Принять правильную осанку у стены, руки на пояс. Различные движения ногами, не отрывая спины от стены.
- Принять правильную осанку у стены. Передвижение приставным шагом вправо и влево, не отрываясь от стены.
- Принять правильную осанку у стены. Потянуться вверх всем телом, опустить плечи, вытянуть позвоночник, выдох. Исходное положение – вдох.
- Расслабиться, опустить голову. Вернуться в исходное положение.