

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №290» г.о.Самара

Консультация для родителей: «Как сделать осанку красивой?»

Инструктор по физической культуре:
Рываева Наталья Александровна

Дошкольный возраст период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Отчего может нарушиться осанка?

Причины нарушения осанки:

- мебель несоответствующая возрасту ребенка, необходимо соответствие стульев и столов;
- постоянное придерживание при ходьбе ребенка за одну руку;
- привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу;
- неправильная поза во время сна, если ребенок спит калачиком, поджав ноги;
- малоподвижные, ослабленные дети.

Отклонения в осанке не только не эстетичны, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальное движение грудной клетки, слабые брюшные мышцы не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям. Еще более важна хорошая осанка для девочки.

Помните - предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения преходящи. Если ребенок, несмотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянные напоминая о том, как правильно ходить, ничего не дадут, так как ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвел точно это движение.

Поэтому здесь на помощь придет **гимнастика** – специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, развитию чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Для **воспитания осанки** учите ребенка проползать под чем-либо (стул, стол и т.д.).

Игровые упражнения

Рыбка. Лечь на пол лицом вниз, руки вытянуть вперед, ноги сжать вместе и выпрямить. Поднять руки вверх затем вернуться в исходное предложение.

Самолет. Встать прямо, ноги вместе, руки в стороны на высоте плеч. Руки – «крылья самолета». Летать в разные стороны, делая наклоны то вправо, то влево.

Индеец в дозоре. Лечь на пол лицом вниз, одну руку прижать к тела, а ладонь другой прижать козырьком к глазам. Приподнять голову, посмотреть налево, направо, как индеец в дозоре.

Дровосек. Встать прямо, слегка расставив ноги. Представив, что в руках топор, взмахнуть им и ударить изо всех сил по «чурбану».

Любопытный котенок. Вытянуть руки вперед, встать на колени, а затем сесть на пятки. Наклониться как можно ниже, опершись об пол руками, почти касаясь его носом.