

# ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ





# ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА?

Дошкольный возраст – важный период в формировании правильной осанки. Костная система еще находится в стадии формирования. Осанка формируется постепенно, по мере роста организма, и чем раньше начинают проявлять заботу о ней, тем легче бывает предупредить появление различных отклонений.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, способность без напряжения держать прямо туловище и голову. Правильную осанку ни с чем не спутаешь: туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены, живот втянут. Правильная осанка делает фигуру человека красивой.

Неправильная осанка – опущенная голова, сутулость, выпяченный живот – неблагоприятно сказывается на функциях внутренних органов: затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается емкость легких, снижается обмен веществ, появляется повышенная утомляемость и плохой аппетит.





# КАК УЗНАТЬ, ПРАВИЛЬНАЯ ЛИ У РЕБЕНКА ОСАНКА?

Правильная осанка характеризуется:

- прямым положением головы и позвоночника;
- симметрично расположенными лопатками;
- развернутыми плечами;
- прямыми ногами и нормальными сводами стоп.

## *Как проверить осанку у ребенка?*

Для этого необходимо подвести ребенка к ровной стене. Поставьте его без обуви спиной к стене. Тело должно касаться поверхности пятью точками: затылком, плечами, ягодицами, икрами ног и пятками. Если в таком положении ему комфортно, поздравляем, у вашего ребенка правильная осанка!

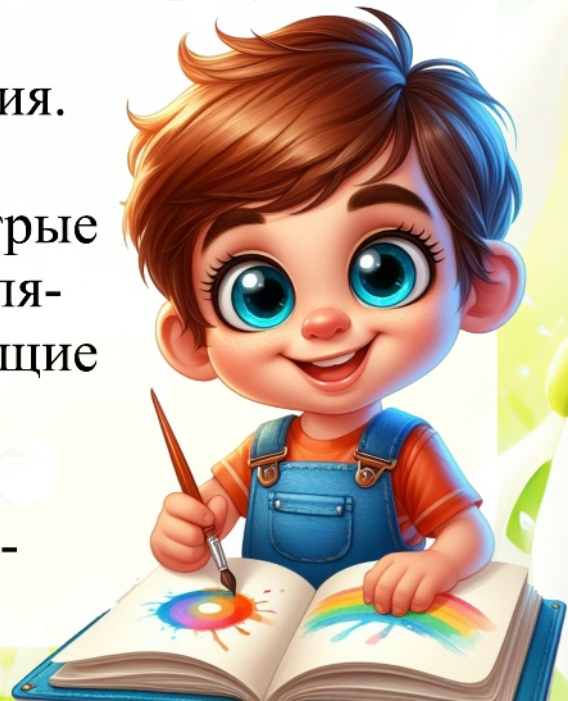
Есть и другой способ определения. Для этого разденьте ребенка до пояса (оголите спину и живот), поставьте его ровно, и осмотрите спину, живот, грудную клетку. Если вы заметили такие дефекты, как склоненная набок голова, плечи не на одном уровне, разную длину ног, появление сутулости, ярко выраженное искривление позвоночника, любую другую асимметрию, значит, пришло время уделить особое внимание осанке вашего сына или дочери.





# ПРИЧИНЫ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- Гиподинамия или недостаток движения. Для того чтобы мышцы развивались, они должны работать.
- Слабость мышечно-связочного аппарата позвоночника, недостаточное развитие мышц, удерживающих позвоночник в нужном положении. Они появляются как следствие гиподинамии.
- Несоответствующая росту ребенка мебель. Слишком низкий или высокий стол, неудобная спинка стула.
- Неправильные позы и привычки ребенка. К ним, например, относится опора при стоянии на одну ногу, игры и занятия лежа в постели на боку, привычка сидеть или ходить, глядя вниз.
- 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.
- Наследственная предрасположенность.





# ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Очень полезны в дошкольном возрасте систематические занятия плаванием, лыжами, бальными танцами, утренней гимнастикой.

Не забывайте о правильном питании. Ежедневное потребление достаточного количества молочных продуктов способствуют формированию и сохранению костной минеральной плотности.

Следите за правильной позой тела ребенка во время стояния, ходьбы, сидения за столом. Когда он сидит, спинка стула должна соприкасаться со спиной, ноги должны полностью стоять на полу, а расстояние от глаз до стола будет равно согнутой руке от кончиков пальцев до локтя.

Обращайте внимание на то, в какой позе спит ваш ребенок. Лучшая поза для сна — на спине с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах. Помните об ортопедическом матрасе.

Нарушения осанки чаще всего развивается у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой. Для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку, воспользуйтесь гимнастическими упражнениями.



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ

Безусловно, утренняя зарядка – прекрасный способ не только оставаться здоровым, бодрым, активным, но и сформировать красивую осанку. Сколько бы вы ни говорили ребёнку, что зарядка – это нужно и полезно, но учатся они лишь на нашем примере. Совместная с ребенком зарядка на 10-15 минут поможет укрепить мышцы спины и живота.

## *Гимнастика для профилактики сколиоза*

1. Пусть ребёнок встанет прямо, руки – за голову. С силой отводим руки в стороны, затем поднимая их вверх прогнуться и замереть в этой позе на 2-4 секунды. Возвращаемся в исходное положение.

2. Всем известное упражнение «лодочка» : лежа на животе с вытянутыми вперед руками отрываем одновременно от пола верхнюю часть туловища и ноги и задерживаемся в таком положении на 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз.

3. Для следующего упражнения уложите ребенка на живот и придерживайте ему ноги. Пусть он вытянет руки вперед, поднимает верхнюю часть туловища максимально высоко, замрет на 3-5 секунд и вернется в горизонтальное положение. 4-8 повторений будет достаточно.





# ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ

4. Упражнение «велосипед»: лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги и «крутить педали». Повторяем 12-16 раз.

5. Упражнение «ножницы»: прямые ноги поднять на 45 градусов по отношению к полу и делать ими «режущие» движения как ножницами. Повторить 6-8 раз.

6. Пусть ребенок сделает шаг от стены и поднимет руки вверх. Коснувшись руками стены необходимо прогнуться назад как можно сильнее и вернуться в начальное положение. Повторить 5-8 раз.



Дорогие родители!  
Как видите комплекс несложный и вполне выполнимый.

Приложите усилия, чтобы позвоночник ребенка сформировался здоровым, а осанка была красивой!