

# ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Что такое осанка? Значение правильной осанки.

Осанка - это стан, строй, склад тела, общность всех его движений. Хорошую осанку, как и любую другую привычку, можно и нужно воспитывать. Значит, сам без посторонней помощи, без положительного примера, без постоянного контроля со стороны взрослых, ребёнок вряд ли сможет выработать правильную манеру держать своё тело.

Понятие об осанке складывается из учёта положения головы, состояния плечевого пояса, выраженности изгибов позвоночника, наклона таза и оси нижних конечностей.

Чтобы проверить осанку, поставьте раздетого ребёнка перед собой и оцените положение его тела спереди: голова должна располагаться по центру без наклона в какую-либо сторону; надплечья, подмышечные впадины, ключицы, треугольники талии должны быть симметричны. Оценивается также симметричность надколенников, лодыжек и нижних конечностей.

## Типы осанки по Штофелю



Затем оцените осанку сбоку. Важно, чтобы ребёнок держался прямо, не наклонялся вперёд и не откидывался назад. Особое внимание следует обратить на конфигурацию позвоночника, оценить его физиологические изгибы. Позвоночник должен иметь равномерно волнообразный вид, что придаёт ему большую устойчивость, сопротивляемость, увеличивает его рессорные свойства и облегчает возможность сохранения равновесия. В норме позвоночник имеет умеренно выраженные изгибы: шейный и поясничный лордозы, грудной и крестцовый кифозы, которые формируются к 6 – 7 годам. Ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, но недопустимо их переразгибание.

## Посмотрите на ребенка со спины:



## Попросите ребенка нагнуться:

**норма**

**сколиоз**



В последнюю очередь оцените осанку сзади: голова должна располагаться посередине; надплечия, подмышечные впадины, лопатки и треугольники талии должны быть симметричны. Положение позвоночника определяется по остистым отросткам позвонков, они должны располагаться строго по средней линии. Для того чтобы остистые отростки были лучше видны, попросите ребёнка наклониться вперёд и проведите с лёгким нажимом пальцами по выступающим косточкам. Красный след сохраниться и поможет вам оценить позвоночник ребёнка.

Значение правильной осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и психического благополучия.

К сожалению, на сегодняшний день около 90 % детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки. Нарушение осанки – это не болезнь, а лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата. Однако на фоне этого, как многим кажется безобидного дефекта, развиваются такие серьёзные заболевания, как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз, которые уже с трудом поддаются лечению и способны отравить всю дальнейшую жизнь. Кроме того, деформации скелета, даже незначительные, самым неблагоприятным образом сказываются на развитии внутренних органов, приводят к расстройствам их деятельности. Поэтому так важно относиться к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Формирование осанки процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся к 25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура и массаж – это наиболее подходящие способы воздействия на детский организм. Кроме того, это относительно простые методы, которые в состоянии освоить любой взрослый человек, даже без специального образования. Важно понимать, что для исправления дефекта осанки недостаточно двух-трёх месячного курса лечения в поликлинике, а нужна длительная кропотливая работа.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!** Кого по-настоящему волнует здоровье наших детей?.. Правильно – только нас. Специалисты могут объяснить, какие меры следует предпринимать в том или ином случае, показать, обучить. Но только мы способны проявить настойчивость, терпение и любовь, так необходимые для достижения хороших результатов. Только мы сможем создать оптимальные условия для физического развития ребёнка, воспитать правильные двигательные навыки, сформировать у него сознательное отношение к своему телу.



Вы должны осознать свою ответственность за будущее своих детей. Надеюсь, у вас найдётся достаточно сил, времени, а, главное, желания помочь детям вырасти здоровыми, сильными и красивыми.

## Воспитание правильной осанки. Профилактика нарушений осанки.

Выработка правильной осанки происходит путём доведения до автоматизма привычки стоять, сидеть и ходить с правильным положением головы, туловища и конечностей. Для исправления дефектов осанки необходимо функциональное перевоспитание мышц – длительное, систематическое и последовательное. Поэтому работа над воспитанием правильной осанки не только лечебный, но и педагогический процесс, имеющий своей целью доведение до сознания ребёнка понятия о правильном соотношении отдельных частей тела с последующим закреплением соответствующего положения через зрительный контроль и мышечное чувство.

Начинать следует с объяснения ребёнку, зачем ему это нужно. Необходимо полное понимание со стороны ребёнка, его заинтересованность в результате.

**Для маленьких детей очень важен положительный пример: пусть это будет отец, мать, старшие братья и сёстры, можно взять за образец героя мультфильма или сказки. Девочки хотят стать принцессами, а мальчики – суперменами! Отлично – используйте детские представления о красоте.**



Воспитание правильной осанки – процесс длительный, поэтому запасайтесь терпением. Не ругайте ребёнка за ошибки, не раздражайтесь, если вам покажется, что он не старается, «не хочет» стоять и сидеть красиво! Дело в том, что слабые мышцы быстро устают и ребёнку трудно удерживать нужную позу. По мере тренировки мышц с помощью специальных упражнений стоять и сидеть правильно будет легче. Кроме того, часто уже к 5-6-летнему возрасту у ребёнка могут быть сформированы неверные установки стоп, плечевого пояса, головы и т.д. изменять плохие привычки всегда сложнее, чем воспитывать хорошие. Следовательно, чем

раньше вы начнёте серьёзно заниматься со своим ребёнком, тем быстрее достигнете устойчивого результата.

Для того чтобы выработать навык правильной осанки, есть смысл разбить его на этапы и «строить» позу постепенно. Причём те элементы, которые даются ребёнку с трудом, следует прорабатывать дополнительно, пока нужный навык не закрепится и не будет вызывать напряжения и неудобства. Это касается, в основном. Таких трудных поз, как стоя и сидя, где особенно велико напряжение мышц, удерживающих тело. Поэтому начинать воспитание правильной осанки лучше в облегчённых исходных положениях лёжа.

Для сохранения правильной осанки важна не столько сила мышц, сколько согласованность работы различных мышечных групп, гармоничное развитие мышечно-связочного аппарата всего тела. Поэтому большое внимание следует уделять общему физическому развитию ребёнка. Причём начинать нужно с первых месяцев жизни, когда происходит формирование физиологических изгибов позвоночника. Массаж и гимнастика для детей первого года жизни служат хорошей основой правильного развития опорно-двигательной системы. Родители должны помнить, что чем младенец свободнее и разнообразнее в своих движениях, тем успешнее он развивается. Вредно туго пеленать ребёнка, оставлять его без движений. Вредно постоянно носить малыша на одной и той же руке (или на одном боку), так как в этом положении развивается стойкая асимметрия мышечного тонуса. Не стоит торопиться раньше времени сажать ребёнка или ставить его на ножки; он сделает это сам, когда будет готов, когда его мышцы смогут выдерживать такие нагрузки. Огромное значение в профилактике дефектов осанки, сколиозов и других нарушений опорно-двигательного аппарата имеет своевременное и полноценное ползание.



Ползание - это отличная тренировка мышц всего тела, развитие координации движений, причём позвоночник при этом освобождён от статической нагрузки. При ползании развиваются все мышцы, участвующие в разнообразных движениях позвоночника. Больше такого благоприятного шанса не будет!

Во время прогулок нельзя вести малыша за одну и ту же руку, так как это ставит плечевой пояс в косое положение и искривляет позвоночник. Хорошо, если ребёнок свободен в своих передвижениях: бегают, лазает, прыгает, преодолевает различные препятствия. Таким образом, формируются и совершенствуются различные двигательные навыки, развивается координация движений и чувство равновесия. Гуляя с ребёнком, больше времени проводите на специально оборудованных детских площадках. Играйте с детьми сами или организуйте подвижные игры среди малышей. Как это не странно, не все дети умеют играть. Так что придётся учить их этому, вспоминая своё детство!

Многие спортивные секции проводят набор детей 5 – 6 лет. Но не торопитесь отдавать их туда – серьёзные занятия спортом лучше начинать в более старшем возрасте. А вот предоставить ребёнку возможность поразмяться дома надо обязательно. Для этой цели подойдёт шведская стенка или лесенка. Только не забудьте положить на пол мат или что-нибудь упругое, чтобы избежать травм! Правильно организованный двигательный режим, активная и разнообразная двигательная деятельность вашего ребёнка – основа профилактики нарушений осанки!

И ещё один момент, ребёнок с трудом выдерживает неподвижные позы. Чем младше ребёнок, тем сложнее ему стоять или сидеть «спокойно».

Помните об этом и не мучайте своих детей неподвижностью!



## Самовытяжение.

Движения самовытяжения, потягивания абсолютно естественны не только для человеческого тела. Как грациозно потягиваются домашние кошки и их дикие сородичи! Их удивительная пластика – отличный пример для подражания. Среди упражнений детской лечебной гимнастики даже есть такое имитационное движений – «кошечка».



Потягивания необходимы всем: и детям, и взрослым. В процессе самовытяжения происходит растяжение околопозвоночных мышц и глубоких мышц позвоночника, увеличивается расстояния между позвонками и, следовательно, уменьшается давление на межпозвоночные диски, на нервные окончания и кровеносные сосуды. В результате улучшается кровоснабжение, а значит и питание межпозвоночных дисков, исчезают рефлекторные боли, уменьшаются искривления позвоночника. Позвоночник у детей лучше растёт, становится более гибким. Статическая нагрузка и воздействия на позвоночник, приводит к уменьшению расстояний между позвонками. Известно, что к вечеру рост человека уменьшается на 1 – 2 см. Поэтому очень полезно в течение дня несколько раз потянуться, лёжа на твёрдой опоре. **Особенно эффективно самовытяжение по утрам, после сна, мышцы ещё расслаблены и согреты.**



Обратите внимание: потягивается ли ваш малыш, пробудившись после сна? Есть ли у него такая потребность в течение дня? И есть ли у него время для сладкого потягивания в постели? Не секрет, что утром все торопятся: родители – на работу, дети – в детский сад или школу. Но лучше будить ребёнка на пару минут пораньше, чем лишать его такой полезной и приятной привычки.

Упражнения на самовытяжение – обязательная часть любого комплекса лечебной гимнастики, направленной на исправление нарушений осанки, лечение сколиозов и остеохондрозов, стимуляцию роста ребёнка.

**Самовытяжение проводится в положении лёжа на спине, на животе, стоя на четвереньках, сидя и стоя, медленно, плавно и с удовольствием.**

**Самовытяжение, лёжа на спине.** Ребёнок лежит на спине, туловище, ноги – на одной прямой линии, руки вдоль тела. Подбородок прижат к груди, не поднимая головы, носки на себя. Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, а пятками – в противоположную. Отдых.

**Самовытяжение, лёжа на животе.** Ребёнок лежит на животе, руки вверх, голова упирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. Потянуться головой и руками в одну сторону, ногами – в противоположную. Расслабиться.

**Самовытяжение, стоя на четвереньках.** Ребёнок стоит на ладонях и коленях, голова и спина на одной линии. Опустить голову вниз, спину выгнуть – «кошечка сердится». Поднять голову, спину прогнуть – «кошечка добрая».



**Самовытяжение, сидя.** Ребёнок сидит на жёстком стуле, стопы на полу, спина прямая, ладони лежат на бёдрах. Потянуться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая таза от стула, ладонями упираться в бёдра, плечи не поднимать. Расслабиться, но спину не сгибать.

**Самовытяжение, стоя.** Ребёнок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе. Потянуться макушкой вверх, растягивая позвоночник, не отрывая пяток от пола, ладонями упираться в пояс. Отдых, но спину не сгибать.



## Правильные позы.

Дети дошкольного возраста растут и развиваются так быстро, что со стороны родителей требуется постоянный контроль. Надо очень внимательно следить, как ребёнок стоит, сидит, ходит, в какой позе предпочитает спать. Так как **неправильные позы – основная причина нарушений осанки**. Необходимо воспитать стойкую привычку правильно держать своё тело в разных положениях. Перевоспитывать, бороться с плохими привычками будет значительно сложнее. **Воспитывая правильную осанку, будьте терпеливы!**

**Стоять** следует прямо, но свободно, тяжесть тела при этом равномерно распределяется на обе ноги. При вредной привычке отставлять ногу в сторону формируется косое положение таза и искривление позвоночника. Наклон головы вперёд или запрокидывание её назад приводит к изменениям изгибов позвоночника, нарушению устойчивости тела.

## Воспитание правильной осанки стоя.

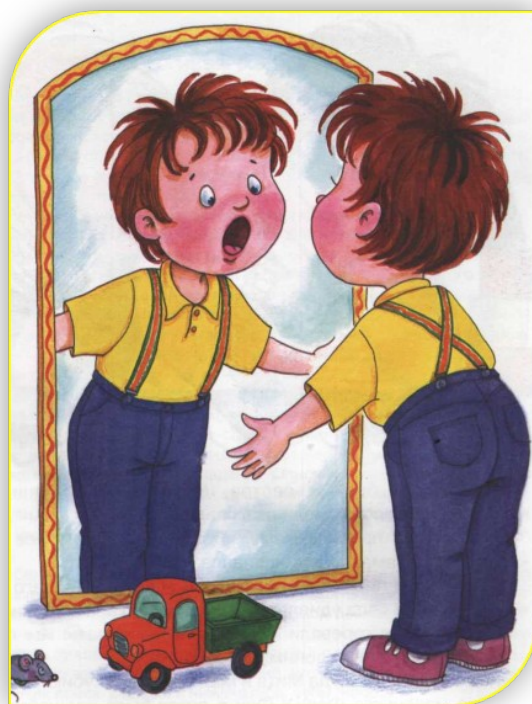


Начинать «строить» позу стоя надо с правильной постановки стоп, как основного фундамента тела. Стопы устанавливаются параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе стопы. Ноги прямые, колени «смотрят» вперёд. Недопустимо как сгибание, так и излишнее их переразгибание. Туловище выпрямлено, плечи опущены и слегка развёрнуты,

руки свободно опущены вдоль тела. Голова приподнята, макушка тянется вверх. Однако поднимать подбородок и запрокидывать голову назад не следует. От дошкольников 4 – 5 лет не стоит требовать подтягивать живот, так как волевое напряжение мышц брюшного пресса делает дыхание ребёнка неритмичным.

Рекомендуемые упражнения:

- **«Берёзка».** Стоя у стены без плинтуса, касаясь её пятками, голеньями, ягодицами, верхней частью спины и затылком, поднять и опустить плечи.
- **«Веточки».** Из того же исходного положения, поднять руки в стороны до горизонтали и опустить.
- **«Цветочек».** Сделать шаг вперёд. Опустить голову (цветочек завял), затем поднять её (цветочек расцвёл).
- **«Шапочка».** Стоять с мешочком на голове. Если голова или туловище наклонится хоть немного в сторону, вперёд или назад – мешочек тут же упадёт.
- **«Красавица».** Стоять перед большим зеркалом лицом, затем боком, исправляя положение тела.



**Поза сидя** имеет особенно большое значение. Если вы сейчас воспитаете устойчивый навык, то в школе ребёнок будет сидеть правильно и избежит много проблем со здоровьем. Однако и дошкольник проводит сидя много времени: рисует, играет в настольные игры или смотрит телевизор. Важно, чтобы ребёнок сидел прямо, не сгибая туловища, голова может быть слегка наклонена вперёд. Ноги упираются в пол всей стопой и согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, а спина должна опираться на спинку стула или кресла. Бёдра лежат на двух третях сидения. Нельзя допускать, чтобы ребёнок сидел, положив одну ногу на другую, в подражании взрослым или убирал ноги под сидение. Так как под коленями проходят крупные кровеносные сосуды и в

таких позах они пережимаются. Особенно следите за плечами – они должны быть на одном уровне. Нельзя позволять ребёнку опираться на одну руку, поворачивая плечо при рисовании. Эта самая большая ошибка, которая формирует стойку привычку нарушения осанки и сколиоза. Объясните ребёнку, как правильно сидеть при рисовании или чтении. Этот навык важно довести до автоматизма.

## Воспитание правильной осанки сидя.



Исходное положение для этих упражнений – сидя на скамейке, стуле без спинки. Стопы полностью стоят на полу, ноги согнуты под прямым углом во всех суставах. Ребёнок равномерно опирается на оба бедра. Спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки свободно лежат на бёдрах. Голову держит прямо. Зафиксируйте на несколько минут правильное положение, похвалите ребёнка, отметьте: как красиво он сидит и предложите следующие упражнения:

- **«Цветочек»** - наклоны головы вперёд.
- **«Ветерок»** - наклон головы вправо, исходное положение, тоже влево.
- **«Веточки»** - поднимание рук в стороны до горизонтали.
- **«Удивляемся»** - поднимание и опускание плеч.
- **«Растём»** - поднимание рук вверх, потягивание.

## Правильные позы

Поза во время сна не менее важна, чем положение тела днём. Позвоночник должен хорошо отдохнуть за ночь. Это возможно, если позвоночник опирается во всех частях и лежит прямо, не провисая, если ребёнок спит на боку или сохраняет все физиологические изгибы в положении лёжа на спине. Спать лучше на полужёсткой опоре, на упругом матрасе. Очень важный элемент – подушка. Она должна быть небольшой и упругой. В положении лёжа на спине для большего расслабления шейного отдела позвоночника следует уголки подушки поместить над плечами с обеих сторон. Во время сна на боку положите подушку так, чтобы её нижний край заполнял пространство между подбородком и плечом.

### Воспитание правильной осанки лёжа на спине.

Ребёнок лежит на спине, ноги вместе (колени смотрят вверх), руки вытянуты вдоль тела ладонями к полу. Голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии, поясница прижата к полу. Зафиксируйте это положение и предложите ребёнку выполнить несложные упражнения:



- Поднять голову и посмотреть на свои носки.
- Согнуть – разогнуть стопы вместе или поочередно.
- Согнуть – разогнуть ноги в коленях, скользя пятками по ковру.
- Поднять руки вперёд, вверх.
- Развести руки в стороны.
- Сжимать – разжимать пальцы в кулаки.

### Воспитание правильной осанки лёжа на животе.

Ребёнок лежит на животе – голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты вперёд (локти в стороны на высоте плеч), голова лежит лбом на тыльной поверхности сложенных пальцев. Эта поза очень важна, она является исходным положением для выполнения большей части упражнений для укрепления мышц спины. Закрепляем правильное положение и выполняем следующие упражнения:



- Поднять голову, затем опустить её лбом на руки.
- Поднять голову, плечи, грудь, руки развести в стороны. В исх. положение.
- Выполнить тоже самое, отвести руки назад ладонями к телу.
- Выполнить тоже самое, но руки вытянуть вперёд.
- Поднять голову, плечи, грудь, руки в «крылышки».

На данном этапе большое значение имеет правильное положение тела при выполнении этих упражнений, чем тренировка силы и выносливости мышц. Поэтому движения должны быть медленными. Каждое упражнение достаточно повторить 2 – 3 раза и не задерживаться в напряжённых позах. Важно, чтобы при выполнении движений и возвращении в исходное положение тело ребёнка лежало ровно, голова не запрокидывалась, а руки двигались симметрично. При поднимании ног следите, чтобы таз не отрывался от опоры и не заваливался на бок.

**И ещё – очень важно научить ребёнка правильно дышать во время физических нагрузок. Дыхание должно осуществляться через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.**

1. Литература: И.С.Красикова «Осанка», Санкт-Петербург, «КОРОНА принт», 2001 г.
2. <https://yandex.ru/images/search?text=картинки%20ребёнок%20лёжит%20на%20спине%20ноги>

*Материал подготовила Силантьева С.В.*