

Консультация для родителей

«Красивая осанка – залог здоровья!»

«Осанка» - привычная поза непринуждённо стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения.

Думаем, что никто не будет отрицать, как радуют глаз люди, которые имеют красивую осанку. Они всегда держат спину ровно, красиво ходят и сидят, на них приятно смотреть. Особенно это касается спортсменов (художественные гимнастки, фигуристы, представительницы синхронного ваяния), артистов балета, танцоров.



Но, к сожалению, есть люди, которые сутулятся, голова у них наклонена вниз, частую одно плечё ниже другого, вижения несуразны, имеют некрасивую оходку. У таких людей **неправильная осанка**, которая, **помимо**

неэстетического внешнего вида, ровоцирует нарушение деятельности нутренних органов, ухудшает ровообращение, развивает сихологические комплексы. Такая санка появляется вследствие есимметричного развития мышечного орсета, что и приводит к искривлению озвончника. После восемнадцати лет справить такой дефект очень сложно, поэтому необходимо с детских лет истематически следить за осанкой ебёнка и своевременно принимать еобходимые меры по её коррекции.

В дошкольном возрасте формирование груктуры костей еще не завершено.

Скелет ребёнка, в своей основе, состоит из хрящевой ткани, кости – не достаточно крепки, в них мало минеральных солей. Мышцы спины развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста особенно уязвима, так как легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

От чего может нарушаться осанка ребёнка?

от мебели, которая не соответствует возрасту и росту ребёнка;
привычка ребёнка
ногу;

неправильная походка (с наклоненной вниз опущенными и сведёнными плечами). **Запомните,**

что правильной считается походка, во время которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги.

Для проверки осанки ребёнка напольные весы бы одна нога была на одной а вторая – на других, показатели. В идеале должны быть идентичными.

Для постановки правильной осанки и чувства равновесия ребёнка во время параллельно ставить ступни можно делать на узких дорожках досках, ступеньках, дорожках колодах, начерченных на полу извещающих дорожках. Тротуарный бордюр – привычное для детей средство



неправильная поза во время сна (согнув ноги "калачиком") и несоответствующая постель, на которой спит ребёнок. Спать необходимо на твёрдой основе кровати, на которую ребёнок будет опираться костными выступами, а мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому необходимы так же мягкий матрас и подушка. Лучше, когда подушка находится между щекою и плечом, она может быть достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в стороны и согнутыми в локтевом суставе руками.

несформированные умения правильно сидеть и стоять; нарушение осанки, зачастую, развивается у малоподвижных, ослабленных детей со слаборазвитой мускулатурой. Поэтому, таким детям просто необходимо **выполнять гимнастические упражнения, способствующие укреплению тех мышц, которые обеспечивают формирование красивой осанки.**

Как мы уже отмечали, **отклонения в формировании правильной осанки негативно влияют на состояние внутренних органов** (в частности, кишечника). Кроме того, сгорбленная спина способствует **развитию трудностей для нормальных движений грудной клетки во время дыхания, вследствие чего меньше кислорода поступает в кору головного мозга.**

Дорогие родители, помните,
что предупредить всегда легче,
нежели лечить!

