

## Статья для родителей на тему:

### «Значение правильной осанки для полноценного развития ребёнка»

*Подготовила:  
Смирнова К.Е,  
Старший воспитатель  
ГБДОУ детский сад №85  
Приморского района  
Санкт – Петербурга*

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Правильная осанка — это залог хорошего здоровья. К сожалению, люди не рождаются уже сформированной осанкой. Над этим нужно работать. И именно в дошкольном возрасте лучше начинать прививать правильные привычки и приучать детей к здоровому образу жизни.

Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка. Позвоночник взрослого человека имеет небольшие изгибы: в шейном и поясничном отделе - вперед, в грудном и крестцовом - назад. Они образуются постепенно по мере роста организма, особенно после того как ребенок научится стоять и ходить. Эти изгибы имеют положительное значение для организма, так как смягчают резкие вертикальные нагрузки на позвоночник (при прыжках, падении и др.);

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем, не во всех семьях уделяется

этому должное внимание. За положение спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот за 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.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперёд, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребёнка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами ( во время прогулки ), развлечения ( катание на санках, кегли, мячи, скакалки ).

### **Формируем правильную осанку у детей.**

1. Все начинается с рождения. Поэтому стоит обратить особое внимание на развитие своего малыша в раннем возрасте. Именно в детстве легче сформировать правильные привычки и приучить ребенка к здоровому образу жизни.
2. Постоянная двигательная активность. С малых лет приучайте своего ребёнка к физическим упражнениям. Это могут быть катания на велосипеде, на коньках и роликах. Играйте с ним в подвижные игры: бадминтон, волейбол, футбол и т.д.
3. Отказ от неправильных поз. Когда дети маленькие, им сложно себя контролировать. Они не придают особого значения тому, как сидят, в какой позе смотрят телевизор или обедают. И в этих моментах очень важен родительский контроль.

4. Общая физическая подготовка. Для того, чтобы у ребёнка с детства сформировалась правильная осанка, большое значение имеют закаливание и упражнения, которые повышают общий тонус организма. Плавание и здоровый сон помогают восстановить нервную систему.
5. Проверка на плоскостопие. Подбор правильной и удобной обуви поможет ребенку сохранять правильную осанку при движениях.
6. Кровать ребенка должна быть твердой, лучше с ортопедическим матрасом.
7. Упражнения, способствующие развитию правильной осанки — комплекс упражнений на укрепление мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса, на развитие гибкости, подвижности суставов, тренировка дыхательной системы.

**Основные требования к движениям детей,  
важные для формирования осанки.**

1. Во время ходьбы ребёнок должен идти, не опуская головы, с развёрнутыми плечами. Чтобы приучить ребёнка не наклонять голову вперёд, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком ( 200 – 300 гр.).
2. Бег должен быть непринуждённым, со свободными движениями рук.
3. Прыжкам необходимо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).
4. При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.
5. При понимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребёнка в руках обруч, палка и на неё надо посмотреть.

## Упражнения для правильной осанки

1. Разгружаем позвоночник. Два раза в день лежим на твердой поверхности. Достаточно 15 минут для каждого раза.
2. Турник. Висим в спокойном состоянии на турнике. По времени: на сколько хватит сил.
3. Прямая спина. Встаем к стене, плотно прижав голову, ягодицы и пятки. Отходим
2. Игра с веревкой. Для развития равновесия и укрепления мышц. На пол кладется веревка и дети ходят по ней, как по канату. При этом нужно стараться идти с ровной спиной, руки развести в стороны.
3. Игра с игрушкой. Хорошо укрепляет мышцы спины, помогает сохранять равновесие. Ребенок наклоняется вперед, на спину ему кладется мягкая игрушка. Он должен донести ношу до определенного места. При движении голову нельзя опускать и спину нужно держать ровно.

