Консультация для родителей

«Следим за осанкой детей»



г.Подольск

Консультация для родителей «Следим за осанкой детей»

.

Систематические занятия физической культурой помогают выработать правильную осанку. Особенно полезны для выработки хорошей осанки *плавание, гребля, гимнастика, волейбол, баскетбол.*

Проблема профилактики нарушения осанки – одна из наиболее часто обсуждаемых среди специалистов, занимающихся вопросами укрепления здоровья школьников.

Различные нарушения осанки хотя и составляют группу функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата человека и не являются в полном смысле этого понятия заболеванием, однако, сопровождаясь нарушением функционирования внутренних органов и нервной системы, создают в организме ребенка условия для развития целого ряда заболеваний, и в первую очередь позвоночника.

Осанка – это двигательный навык, и и его формирование требует многократных ежедневных повторений специальных упражнений.

Для повышения эффективности работы по профилактике нарушений осанки и плоскостопия разработана система домашних заданий. Основа данной системы – ежедневное многократное выполнение специальных упражнений, способствующих выработке ощущений правильного положения тела в пространстве, а также специальных упражнений, направленных на укрепление мышц ног.

Успех внедрения домашних заданий в значительной мере зависит от организации контроля за их выполнением. Можно использовать следующие методы и приёмы: опрос, наблюдение и практическое выполнение заданий в самых разнообразных формах (соревнование, смотры-конкурсы, взаимопроверка).

Нарушение осанки и искривление позвоночника очень часто возникают в школьном возрасте. Происходит это потому, что развитие костно-мышечной системы у детей и подростков ещё не закончено, кости гибки и податливы, и неправильная посадка за партой, неверная поза за верстаком могут вызвать такие нарушения. Вредно носить тяжести в одной руке, спать в постели с сильно прогибающейся сеткой, пользоваться мебелью, не соответствующей росту. Часто плохая осанка возникает у ослабленных, болезненных детей. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу.

Осанка нарушается и при недостаточном освещении, поскольку при чтении и письме приходится низко наклоняться над книгой и тетрадью.

Незначительные нарушения осанки устраняются в результате занятий утренней гимнастикой и физкультурой.

Следствием нарушения осанки является **остеохондроз.** Для всех страдающих этим заболеванием полезны массаж, самомассаж, упражнения в воде, плавание, особенно стилем брасс на спине, упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

При напряжении мышц усиливается давление на нервные окончания и ухудшается кровоснабжение межпозвонковых дисков, поэтому важно включать в обычную зарядку упражнения на расслабление.

Страдающим остеохондрозом полезно спать на полужёсткой постели, избегать резких движений. А ещё говорят: ***«Если не хочешь иметь остеохондроз, замени подушку березовым поленцем».***

1. **О правильной осанке.**
2. **(Консультация для родителей).**

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а следовательно, и газовый обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот 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 вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, 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).

Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г). Бег должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо 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).

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.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы "маятник" качался равномерно.

При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.