**Консультация для   родителей:**

**«О правильной осанке детей старшего возраста».**

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития – как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информации в несколько раз больше, чем в период школьного обучения. Сегодня, следуя моде времени, родители больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

  Дошкольный возраст – важный период в формировании правильной осанки, т.к. костная система ребёнка находится ещё в стадии формирования.

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создание бодрости,  уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочной – 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 ребёнка могут деформировать грудную клетку, уменьшает её подвижность, влекут за собой ограничение подвижности лёгких, 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 за положением ног часто ускользает от понимания 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  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 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)г. Бег должен быть непринуждённым, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длинной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучению 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 отчётливо, и подобрать для этого методический приём. В упражнениях, связанных с отведение 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; добиваться этого легче, если  у ребёнка в руках обруч, палка и на неё надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система. Органы дыхания и кровообращения,  совершенствуется координация движений. Всё это способствует формированию

 Поэтому можно утверждать, что одна из основных задач детского сада и родителей приобщение детей к активным занятиям физической культурой.