Консультация для родителей.

**Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.**

**ОСАНКА** – это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета. Позвоночник обеспечивает вертикальное положение тела, удерживает его в равновесии, поддерживает тяжесть головы и верхней части туловища. В вертикальном положении позвоночник удерживается с помощью мышц, которые его окружают (мышцы спины и брюшного пресса). Эти мышцы образуют естественный мышечный корсет. Он оказывает большое влияние на формирование правильной осанки.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (4 - 7 лет).

Наиболее часто встречаются следующие нарушения: искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы).

 Осанка оказывает прямое влияние на здоровье ребёнка. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок.

 Причин неправильной осанки и ее дефектов очень много: гиподинамия, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, бедер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении, ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной. Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотре телевизора, играх на компьютере.

 Работу по формированию правильной осанки должны вести не только врачи и педагоги, а так же родители. Родителям в повседневной  жизни необходимо следить за правильным положением тела ребёнка, создавать необходимые условия (спать на жесткой кровати, подушка не должна быть высокой и т.п.) и выполнять с детьми специальные упражнения.

 Ощущения нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется выполнять на самостоятельных занятиях дома:

     - Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

     - Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

     - Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

      - Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

 - Упражнения лёжа на спине.

 Лежа на спине, попеременно поднимать, выпрямлять и опускать правую и левую ногу.

Упражнение «велосипед». Лежа на спине, вращать ногами.

Упражнение «ножницы». Лежа на спине, руки вдоль туловища, выполнять «ножницы» прямыми ногами поднятыми вверх.

Лежа на спине, ноги выпрямить, руки в стороны. Сгибая колени, подтянуть их к груди, обхватив руками. Одновременно поднять голову и коснуться подбородком колен. Удержать это положение туловища в течение 5 с.

 - Упражнения лёжа на животе.

Упражнение «рыбка». Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек.

Лежа на животе, поднять правую ногу, одновременно поднимая левую руку (можно с гантелей), и наоборот.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины.