

Автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального  
образования г. Долгопрудного центр развития ребенка –  
детский сад № 4 «Рябинка»

# «Правильная осанка – здоровый ребенок»

(консультация для родителей)

Подготовила  
и провела  
воспитатель:  
Рыднова Л. А.

Апрель 2017

## «Правильная осанка — здоровый ребенок»

Что такое осанка? Осанка — это привычная правильная поза, формирующаяся в процессе роста организма в тесной связи с развитием двигательных функций.

Каковы причины неправильной осанки? Мебель, не соответствующая росту, неудобная кровать (раскладушка, постоянная ходьба, при которой ребенка держат за одну и ту же руку, способствуют закреплению неправильного соотношения костей, изменению тонуса мышечно-связочного аппарата и ведут к вялой, неряшливой осанке. То же можно сказать о неправильной позе во время сна, когда ребенок постоянно спит, поджав ноги к животу (калачиком). Ребенок не должен сидеть, сильно наклонив вперед или в сторону корпус, закинув за спинку стула руку или подложив под себя ногу. Это тоже ведет к нарушению осанки, как и привычка стоять подолгу с опорой то на одной, то на другой ноге. Ребенок с хорошей осанкой равномерно распределяет массу тела на обе ноги, ступни его параллельны.

Различные дефекты осанки увеличивают утомляемость организма, снижают работоспособность. При не правильной осанке нарушается правильное положение и нормальная деятельность внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, иногда наблюдается опущение органов брюшной полости. Окончательная осанка, свойственная данному человеку, формируется только с наступлением половой зрелости.

Работу по формированию правильной осанки и коррекции ее нарушений должны вести не только врачи. Ведь дефекты осанки могут развиваться еще в грудном возрасте, когда в костной системе ребенка имеется большое количество неокостеневшей хрящевой ткани. Они возникают в результате того, что слишком рано детей начинают сажать, ставить на ножки или учить ходить. Недостаточно развитые мышцы испытывают большую статическую нагрузку, а это приводит к деформации опорно-двигательного аппарата.

Родители должны знать признаки, характеризующие правильную осанку детей: голова и туловище держаться прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, в поясничной части есть небольшой изгиб вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями, которые проводятся в игровой форме.

***Игры – упражнения для формирования правильной осанки.  
Жучок на спине.***

*И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал не удачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.*

*Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.*

*В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь?», «Какого твое настроение?».*

### **Не расплескай воду.**

*И. п. – стоя, ноги вместе. Руками палка удерживается на лопатках (коромысло). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.*

*Наклон в правую, затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом».*

*Условия: палку – коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.*

*С детьми младшего и среднего дошкольного возраста для проверки осанки можно использовать шуточные стишки и присказки.*

### **Релаксация с речевым сопровождением**

#### **«Волшебный сон»**

*(Дети ложатся на спину и выполняют все в соответствии с текстом. Даём детям установку: внимательно меня слушайте и мысленно, про себя повторяйте за мной все, что я буду вам говорить)*

*Напряжение улетело...*

*И расслаблено все тело...*

*Будто мы лежим на травке,*

*На зеленой, мягкой травке...*

*Греет солнышко сейчас...*

*Руки теплые у нас...*

*Дышится легко... Ровно... Глубоко...*

*Губы теплые и вялые...*

*И нисколько не усталые...*

*Губы чуть приоткрываются...*

*Все чудесно расслабляется...*

*И послушный наш язык*

*Быть расслабленным привык...*

*Нам понятно, что такое*

*Состояние покоя...*

### **Релаксация с речевым сопровождением «Осанка»**

*(Дети ложатся на спину и выполняют все в соответствии с текстом)*

*Хватит спинку тянуть, надо лечь и отдохнуть.*

*Ну-ка правильно лежим, мы на это поглядим!*

*Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки.*

*Спинка ровная, прямая, а могла бы быть кривая!*

*Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать!*

*Крепче кулачки сожмите, их повыше поднимите.*

*Все присели, потянулись, потянулись, улыбнулись!*

### **Релаксация с элементами самомассажа**

#### **«Весёлые гномики»**

*Глазками моргнули, рот в улыбке растянули, брови вверх подняли, на носик пальчиком нажали,*

*И тихонечко сказали:*

*«Над горюю в тиши дремлют гномы крепыши.*

*Как в огромнейшей горе, дремлют гномы- крепыши.*

*Снурк-пши, снурк-пши,*

*Восходит солнце над горой, словно шарик золотой,*

*Поют птички: «Чик- чирик»*

*Лежебока, встань не спи,*

*Гном не слышит песни той,*

*Спит и спит весь день, деньской.*

*Но, вдруг усатенький жучок,*

*Забрался гному под бочок.*

*Потом залез под мышку,*

*Усатенький плутишка.*

*По шее к щечкам пробежал,*

*Усами нос пощекотал,*

*И скрылся вмиг под колпаком,*

*Апчихи, апчихи,*

*Проснулся гном и потянулся!*

Особое место в профилактике нарушений осанки занимают физкультпаузы (5 – 7 упр.) проводимые в течение дня. Помимо ежедневной утренней гигиенической гимнастики и процедур закаливания, обучайте детей плаванию (с 5-6 лет). При слабости мышц-разгибателей спины, при намечающихся отклонениях осанки, для профилактики возможных деформаций рекомендуем вводить в утреннюю гигиеническую гимнастику специальные корригирующие упражнения. Эти упражнения хорошо проводить и в виде самостоятельного комплекса в течение дня, так как они укрепляют мышцы-разгибатели спины, межлопаточные мышцы и мышцы брюшного пресса.

*Помните: наиболее важным в плане формирования правильной осанки и подготовки к школе является возрастной период от 4 до 7 лет.*