

Консультация для родителей. Правильная осанка - залог здоровья.

Воспитатель: Шармакова О.П.



Правильной осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, обладающего способностью без усилий (естественно) держать корпус и голову. У обладающего правильной осанкой легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперед, живот подтянут, ноги в коленях и суставах выпрямлены.

Осанка обеспечивает правильное положение позвоночника, который является основой опорно-двигательного аппарата, а значит и движений человека. К тому же от того, как человек держите спину, зависит и функционирование внутренних органов, а конкретно — работа сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Ну и, наконец, хорошая осанка — залог бодрости, отличного самочувствия и уверенности в себе.

Правильная осанка — это приобретенный навык, с которым редко рождаются, его нужно формировать с самого детства совместными усилиями родителей, педагогов и ребенка. К основным причинам возникновения нарушений осанки можно отнести - высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Вот некоторые симптомы нарушения осанки:

- ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий,
- не любит подвижные игры,
- жалуется, что у него болит голова или шея,
- после длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки,
- сидит, упираясь руками в сиденье стула,
- не может длительно находиться в одном положении,
- «хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

Пять простых правил на пути к красивой и правильной осанке:

- Наравивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немислима без равномерно развитой мускулатуры. “Мышечный корсет” спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости...

- Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распусить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

- Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на подставку, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

- Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.