

Консультация «Правильная осанка - здоровый ребёнок»

Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей. Именно от их усилий зависит, будет ли у их чада правильная осанка или нет. Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с вашей стороны.

Пять правил красивой осанки

1. Наравивать ребёнку “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
2. Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится. 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 ребёнка в привычку.
3. Обратить особое внимание на позу при любой работе за письменным столом. Ребёнок 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 пюпитр, тогда голову не придется наклонять.
4. Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить.
5. Подобрать ребёнку правильную 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.

На формирование правильной осанки оказывают большое влияние:

- окружающая среда,
- правильное питание;
- свежий воздух;
- хорошая освещенность в комнате;
- правильно подобранная мебель по росту ребёнка;
- двигательная активность.

Родители должны знать:

Существуют не только явные признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

1. Ребёнок быстро устает, вялый, неуклюжий.
2. Не любит подвижные игры.
3. Жалуется, что у него болит голова или шея.

4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ноги.
5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
6. Не может длительно находиться в одном положении.
7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

Уважаемые родители!

Если Вы будете выполнять специальные упражнения вместе с ребёнком, сопровождая их игровыми приёмами, на фоне хорошего настроения, то эффект будет значительно лучше.

Специальные упражнения для профилактики нарушения осанки:

1. «Птицы полетели». Ходьба с активным взмахом рук (30-40с). Смотреть прямо перед собой, не наклоняться.
2. «Цапля на болоте». Ходьба на носках с высоким подниманием колен (30-40с). В ходьбе руки на поясе. Дыхание произвольное, спину держать ровно
3. «Деревья выросли большими». Подняться на носки, потянуться как можно выше; удерживать равновесие на носках 3-5с. Постоянно увеличивать время удержания равновесия.
4. «Мельница». Исходное положение (И. п.) стоя, наклонившись вперёд; ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевых суставах (5-8 раз). Руки в локтях не сгибать.
5. «Повороты». Поочерёдные повороты туловища в разные стороны за рукой как можно дальше в сторону (5-8 раз). Смотреть прямо перед собой, ноги и руки не сгибать.
6. «Грачи прилетели». И.п.- основная стойка (о. с.) руки в стороны. Мах руками вверх-вниз по максимально возможной амплитуде (6-8 раз). Выполнять медленно, руки прямые.
7. «Плечи танцуют». И. п. – о. с. Сведение и разведение лопаток. Поднимание и опускание плеч одновременно, поочерёдно (1-1,5 минут лучше под музыку).
8. «Хлопки». И.п.-о.с. Поднять руки вверх как можно выше- хлопок руками, опустить вниз за спину- хлопок (6-8 раз). Холки выполнять громче.
9. «Наклонись ниже». Наклоны вперёд с одновременным отведением назад прямых рук как можно дальше)
10. «Повернись». И.п.-о.с. Поочерёдные повороты туловища в правую и левую сторону с хлопком (5-6 раз). Ноги с места не сдвигать.
11. «Рыбка». И.п.- лёжа на спине. Медленно поднимать голову и плечи, смотреть на носки (5-6 раз). Постепенно увеличивать время статического напряжения мышц верхнего плечевого пояса.
12. «Медуза» И. П. на спине. Одновременно поднять руки и ноги вверх; развести в стороны и удерживать 3-5с. Не сгибать руки и ноги, не задерживать дыхание.
13. «Поплыли». И. п. лёжа на животе. Имитация движений плавания стилем «басс». Руки вперёд, в стороны. Перед грудью и т.д. Ноги согнуть в коленях, стопы – наружу, развести в стороны. Дыхание произвольное.
14. «Пружинка». Пружинистые приседания с мешочком на голове. До 1 минуты. Стараться не уронить мешочек
15. Обычная ходьба с мешочком на голове.

Игры, способствующие формированию правильной осанки

«Рыбки и акулы»

Выбирают водящего — «акулу», остальные дети — «рыбки». По сигналу «Раз, два, три — лови!» они разбегаются по залу, а водящий их «салит»: дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони «акулы», игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

1. Разбежаться можно только после команды «Лови!»;
2. Если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий «салит» его;
3. Пойманные «рыбки» отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

«Морская фигура»

Дети, размахивая руками вперед-назад, произносят слова: «Волны качаются — раз, волны качаются — два, волны качаются — три. На месте, фигура, замри!» После слова «замри» дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Взрослый выбирает лучшую «фигуру».

Правила:

1. Принятую после слова «замри» позу нельзя менять.
2. При повторении игры необходимо найти новую позу.
3. Ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

«Футбол»

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

«Кораблики»

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.