

## Консультация для родителей «Воспитание навыка правильной осанки»

Гармоничное физическое воспитание — многокомпонентный процесс. Родителям важно уделять внимание всем его составляющим:

- утренней зарядке;
- упражнениям на осанку;
- упражнениям на развитие гибкости;
- упражнениям на развитие двигательной активности.

Физическое развитие ребёнка — это важная часть его нравственного, эстетического, интеллектуального развития.

**Осанка** — это манера человека стоять, сидеть, ходить. При правильной осанке человек без усилий держит прямо корпус и голову. У такого человека лёгкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперёд, живот подтянут, ноги в коленных суставах выпрямлены.

При неправильной осанке человек стоит и ходит на полусогнутых ногах, сутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов.

Причины нарушения осанки у ребёнка:

- постоянно спит на слишком мягкой, провисающей постели;
- во время прогулок родители держат его за одну и ту же руку;
- мебель для занятий не соответствует его росту;
- он носит тесную одежду;
- боком или, сгорбившись, сидит за столом;
- читает или рисует лежа в постели.

«Выработка **правильной осанки** происходит путём образования динамического стереотипа, то есть доведения до автоматизма привычки стоять, сидеть и ходить с **правильным положением головы**, туловища и конечностей. Для **исправления дефектов осанки** необходимо функциональное **перевоспитание мышц** — длительное, систематическое и последовательное.... Поэтому работа над **воспитанием правильной осанки не только лечебный**, но и педагогический процесс, имеющий своей целью доведение до сознания ребёнка понятия о **правильном** соотношении отдельных частей тела с последующим закреплением соответствующего положения через зрительный контроль и мышечное чувство».

Начинать эту ответственную работу следует с объяснения ребёнку, зачем ему это нужно. Необходимо полное понимание со стороны ребёнка, его заинтересованность в результате. Для маленьких детей очень важен положительный пример: пусть это будет папа, мама, старшие братья или сестры, можно взять за образец героя мультфильма или сказки. Девочки хотят стать балеринами, а мальчики — суперменами? Отлично — используйте детские представления о красоте.

**Воспитание правильной осанки** — процесс длительный, поэтому запаситесь терпением. Не ругайте ребёнка за ошибки, не раздражайтесь, если вам покажется, что он не старается, *«не хочет»* стоять или сидеть красиво! Дело в том, что слабые мышцы быстро устают и ребёнку трудно удерживать нужную позу. По игре тренировки мышц с помощью специальных упражнений стоять или сидеть **правильно будет легче**.

Кроме того, часто уже к 5-6-летнему возрасту у ребёнка могут быть сформированы неверные установки стоп, плечевого пояса, головы и т. д. Изменить плохие привычки всегда сложнее, чем **воспитывать хорошие**. Следовательно, чем раньше вы начнёте серьёзно заниматься со своим ребёнком, тем быстрее достигните устойчивого результата. Сформировать у ребёнка правильную осанку или исправить её

недостатки (нарушения) помогут специальные упражнения. Выполняют их в любое удобное время: вместе с комплексом утренней зарядки, на оздоровительных тренировках, на прогулках. Успех зависит от продолжительности и регулярности занятий.

Длительность интервалов отдыха между выполнением разных упражнений — 3-5 секунд. Время удержания статических положений следует наращивать постепенно: от 3-4 до 15 секунд. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимально возможной величины. Все упражнения выполняются в медленном темпе.

Для того, чтобы тщательно проработать **навык правильной осанки**, есть смысл разбить его на этапы и *«строить»* позу постепенно. Причём те элементы, которые даются ребёнку с трудом, следует прорабатывать дополнительно, пока нужный **навык не закрепится**, и не будет вызывать напряжения и неудобства. Это касается, в основном, таких трудных поз, как стоя и сидя, где особенно велико напряжение мышц, удерживающих тело. Поэтому начинать *«строить» осанку* лучше в облегчённых исходных положениях лежа.

Изменять плохие привычки всегда сложнее, чем **воспитывать хорошие** : чем раньше вы начнёте серьёзно заниматься со своим ребёнком, тем быстрее достигните устойчивого результата.

### **Упражнения для исправления осанки и профилактики её нарушений у детей.**

**«Журавлик»** Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) - 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

**«Вырастаем большими»** Ходьба на носках (руки вверх, «в замке») - 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

**«Мишка косолапый»** Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): «Мишка косолапый по лесу идёт, шишки собирает, песенки поёт. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!» Следить за тем, чтобы ребёнок держал спину прямо, не наклонял голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы ребёнок сам произносил стихи.

**«Река, берег, парус».** Ребёнок проверяет свою осанку (спина прямая, голова чуть поднята, руки опущены вниз). На слово «Река!» - делает шаг назад, на слово «берег!»-шаг вперёд, «Парус!»-поднимает руки вверх. При выполнении движений обращается внимание на сохранение правильной осанки.

**«Волшебные ёлочки».** Ребёнок встаёт у стены (касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками), изображая волшебную ёлочку, которая по сигналу «Ночь!» бегаёт, красиво и легко кружится по комнате, а по сигналу «Лесник!» - бежит к стене, принимая первоначальную позу. «Лесник» осматривает ёлочку, неровную забирает с собой.

Регулярное выполнение вышеуказанных упражнений поможет укрепить спину Вашего ребёнка, улучшить осанку и сформировать здоровые привычки!

**ПОМНИТЕ, ВОВРЕМЯ ПРЕДОТВРАТИТЬ – ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!**