Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 12 «Полянка»

 Тутаевского муниципального района

***Консультация для родителей***

***на тему:***

***«Здоровая спинка с ранних лет»***

 Составили:

Бухиник Валентина Владимировна,

 Тимофеева Ирина Ивановна,

 воспитатели

г. Тутаев, 2020 г.***Советы родителям***

***по предупреждению нарушений осанки у детей дошкольного возраста***

***«Здоровая спинка с ранних лет»***

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был самым  красивым, самым умным, а главное  здоровым. Для этого мы читаем малышам  на ночь интересные сказки, вместе учимся, кормим исключительно полезной пищей, а при малейшем намеке на заболевание  – тут же бежим к врачу.
Но каждого ребенка  с детства подстерегает болезнь, которую даже самая внимательная мама может пропустить. Речь идет о  сколиозе. В чем же опасность этой болезни? Кажется, что небольшая  сутулость – это не так страшно, ведь по статистике искривлением осанки страдает почти 40% детей и выпускников  школ. Но на самом деле, это нет.

***При  сколиозе деформируется мышечный и  костный скелет, происходит сдавливание  внутренних органов, появляются проблемы с памятью, головные боли, ноющая боль в пояснице и спине.*** А все потому, что взрослые не обратили внимания на первые признаки нарушений осанки – легкую сутулость.

Медицинские обследования детей дошкольного возраста показывают, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей, наибольший процент составляют отклонения со стороны  опорно-двигательного аппарата, а в частности нарушения осанки и уплощение стоп.

Наиболее часто встречаются следующие нарушения: искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость, ассиметричное положение плеч.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, значительное количество детей (от 60 до 80%) имеют нарушения осанки (Шарманова С. Б., Федоров А. И.)

***Осанка - привычное положение тела ребенка, его манера держаться.***

 Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и помогает избегать поздних нарушений, опасных для здоровья. Поэтому осанка является одним из важных показателей здоровья и существенным критерием гармоничности развития ребенка.

С целью предупреждения нарушений осанки у детей необходимо придерживаться следующих ***рекомендаций***:

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.

2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.

3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.

4. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.

6. Сидеть с выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз.

Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.

7. Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать *(разгрузить позвоночник)*.

***Обязательно  следите, как ребенок сидит (он должен полностью опираться лопатками  на спинку стула, касаться обеими ногами пола и свободно опираться локтями  на стол) и  на чем спит (никаких  мягких перин!Кровать должна быть средней жесткости, а подушка небольшого размера).***

Значительную роль в профилактике нарушений осанки играет рациональный суточный режим жизнедеятельности (полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на свежем воздухе и т. п.)

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (4 - 7 лет). Причин неправильной осанки и еедефектов много: гиподинамия и как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, бедер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с  опущенными плечами и согнутой спиной, а также изменение формы стопы.

***Развитию дефектов осанки способствуют:***

* не соответствие росту ребенка мебели, неудобная одежда и обувь (мала, узка, или наоборот велика),
* неправильные позы и привычки детей (например: опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование, лежа на боку, или  животе и т.д.);
* однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого – либо груза в одной и той же руке);
* нарушения осанки и стоп может  развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей.

Работа по формированию правильной осанки должна проводиться совместно с педагогами и родителями.

***Признаки, характеризующие правильную осанку:***

* голова и туловище держатся прямо,
* плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут,
* грудная клетка развернута и выступает вперед,
* в поясничной области есть небольшой изгиб вперед,
* ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.

Следует систематически использовать упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета.Если ребёнок  постоянно забывает ваши наставления  о необходимости ровной спинки и  через пару минут после напоминания опять скукоживается? Можно подойти  к проблеме с игровой точки  зрения.

Можно сыграть в «лежебоку-медведя». Пусть ребенок ляжет на спинку или живот, полностью расслабится и не двигается около 20 минут. В это время вы можете рассказать ему несколько историй про мишек, впадающих в спячку, сонных ленивцев, прочитать сказку. Лучше всего это упражнение проделывать 2-3 раза в день, например, перед едой (ни в коем случае не после еды). Во время упражнения у малыша полностью расслабляется позвоночник, равномерно распределяется нагрузка и пропадает сутулость.

Другое хорошее  упражнение – повисеть на турнике. Главное висеть ровно, не болтая ногами, не качаясь и не подтягиваясь. Так у малыша вытянутся позвонки, расслабляясь в тех местах, где возникло напряжение. Только после висения ни в коем случае нельзя прыгать! Иначе все работа пойдет насмарку. Помогите малышу аккуратно слезть с турника или аккуратно его снимите.

Подвижных детей  лучше всего отдать в спортивную секцию симметричных видов спорта: плаванье, бег, лыжи, коньки. Девочек  наверняка привлечет балет и  художественная гимнастика (особенно, если перед этим показать выступления  известных гимнасток или запись красивого балета), а мальчиков  – восточные единоборства или  атлетика.

***Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями.***

Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Учитывая, что профилактика нарушений осанки– процесс  продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем родителям  заниматься с ребенком ежедневно.

Для этого предлагаем вашему вниманиюкомплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки:

***Комплекс   «Веселый зоосад».***

1.           «Танцующий  верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

В -е. – ходьба на месте с поочередным подниманием  пятки (носки от пола не отрывать).

2.          « Забавный медвежонок »

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

В -е. – ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо -    влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3.             « Смеющийся сурок »

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

В -е. – 1-2  полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

4.             « Тигренок потягивается »

И.п. – сидя на пятках,  руки в упоре впереди.

В -е. – 1-2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 и.п.

5.             « Резвые зайчата »

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

В-е. – 1-16 подскоки на носках (пятки вместе)

***Комплекс с мячом.***

1. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. – то же. Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками.1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

4. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

*Примечание.* Рекомендуется использовать резиновые мячи

диаметром 8-12 см.

***Комплекс  «Встань  прямо».***

1. И.п. – стоя у стены, касаясь ее затылком, ягодицами и пятками, руки опущены вниз.1-2 поднять руки через стороны вверх;3-4 вернуться ви.п.

2. И.п. – то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 наклон в правую сторону (левую сторону); 3-4 вернуться ви.п.

3. И.п. – лежа на спине; голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. 1-4 поднять голову и плечи, проверить правильное положение тела (задержаться ); 5-8 вернуться в и.п.

4. И.п. – лежа на животе; подбородок на тыльной поверхности кистей,

положенных друг на друга. 1-4 приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить(задержаться); 5-8 и.п.

5. И.п. – то же. 1-4  отвести руки назад и приподнять ноги (задержаться); 5-8 и.п.

6. И.п. -  лежа на спине, руки за головой.1-8 поочередно поднимать прямые ноги вверх.

7. И.п. – то же. Круговые вращения ногами в течение 30с.

***Комплекс «Морское царство».***

Ребёнок лежит на спине расслабившись, играет спокойная, тихая музыка, напоминающая плеск воды, шум моря.

1 «Морские Водоросли». И. п: лёжа на спине. Покачивание руками через стороны вверх.

2 «Разноцветные рыбки». И. п: лёжа на животе, руки на спине. Поднять голову, оторвать ноги от пола, имитировать движение рыбки.

3 «Морская черепаха». И. п: на низких четвереньках, не отрывая рук от пола, повороты вокруг себя.

4 «Морская раковина». И. п: Сидя, руки сзади, в упоре. Прогнуться назад, наклониться вперёд, коснуться руками пальцев ног (закрыта раковина / раскрыта).

5 «Рак». И. п: средние четвереньки, пятиться назад, чередуя ноги и руки.

6 «Осьминог». И. п: высокие четвереньки, ноги на четвереньках.

7 «Морской конёк». И. п: сидя на корточках. Из положения сидя, выпрыгнуть и присесть.

8 «Морской хоровод». Ребёнокизображает запомнившиеся фигуры.

***И помните, чем раньше вы возьметесь за решение проблемы с осанкой, тем меньше проблем в будущем будет у вашего ребёнка!***