

Консультация «Правильная осанка - залог здоровья ребёнка»

Подготовила Махонина С.А., воспитатель

Каждому родителю хочется видеть своего ребенка здоровым, сильным, ловким, выносливым, счастливым - не правда ли? И надо понимать, что развитие ребёнка и его здоровье, в том числе и осанка, зависит от нас, взрослых.

Что такое осанка? Это приобретенное человеком в процессе роста и развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и движения. При правильной осанке позвоночник находится в таком положении: голова и туловище удерживаются ровно, плечи на одном уровне и отведены назад, спина прямая, живот подтянут, ноги выпрямлены в коленях.

Правильная осанка способствует хорошей работе сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системам, благотворно влияет на самочувствие ребёнка.

Физиологические изгибы позвоночника формируются к 6-7 годам. У малыша структура костной ткани позвоночника ещё не завершена, позвоночный столб эластичен, и из-за неправильной позы во время сидения или стояния могут возникнуть различные нарушения осанки, что приведёт к искривлению позвоночника. Поэтому диагностика начальных форм нарушения осанки и их профилактика наиболее эффективны именно в дошкольном возрасте. Профилактика нарушений осанки должна осуществляться в полной мере не только в дошкольном учреждении, но и в семье, так как семья играет главную роль в развитии ребёнка.

Нужно внимательнее относиться к физическому развитию своих детей и принимать все меры для профилактики нарушений осанки. Для этого необходимо:

◆◆◆ создание оптимальных гигиенических условий

- хорошее освещение помещения, где пребывает ребёнок;
- регулярное проветривание помещения;
- соблюдение режима дня в семье;
- соответствие мебели росту малыша.

◆◆◆ целенаправленная воспитательная работа и свой личный пример ЗОЖ

- занятие физической культурой;
- выполнение различных физических упражнений;
- пребывание и проведение игр на свежем воздухе достаточное количество времени;
- закаливающие мероприятия.

◆◆◆ полноценное и сбалансированное питание.

На что нужно обращать внимание во время: игр, занятий, просмотра телевизора, а также сна ребёнка?

1. Мебель должна соответствовать росту ребёнка.

2. У малыша должен быть свой рабочий уголок, чтобы ему было удобно расставить игрушки, разложить бумагу, карандаши, другие предметы.

3. Во время прогулок с ребёнком нужно давать различные задания и упражнения, такие как: дотянуться до ветки над головой, подбросить и поймать мяч, пролезть под дугой или другим предметом, перелезть через какую-то преграду и так далее. Все эти упражнения интересны детям и очень полезны, так как они развивают и укрепляют мышцы, а значит, формируют правильную осанку.

4. Также родителям следует обращать внимание на то, какую обувь нужно приобретать ребёнку. Тесная обувь, с узким носком, высоким каблуком и на толстой подошве не дает возможности согнуть стопу, а это может привести к плоскостопию. А вот невысокий (1-2 см) и широкий каблук способствует оптимальному углу разгибания и сгибания в голеностопном суставе, что правильно формирует стопу. Также нужно учитывать, для чего предназначена обувь. Чешки и кеды удобны для занятий физической культурой и спортом, но не для повседневной ходьбы. Нельзя носить зимнюю обувь при плюсовой температуре воздуха в межсезонье, так как перегреваются стопы, что приводит к ослаблению мышечно-связочного аппарата стопы. Детям, имеющим склонность к плоскостопию, показано носить ортопедические стельки.

В дошкольном возрасте у ребенка формируются навыки ходьбы и бега, правильное положение туловища, улучшаются координация рук и ног. Поэтому надо учить во время ходьбы сохранять правильную позу - спина прямая, голова поднята.

Родители допускают ошибку, когда долго водят своего ребенка за руку. Почему? У ребёнка в это время одно плечо поднято, а другое опущено, такая поза оказывает плохое влияние на осанку. Только при переходе через дорогу следует брать малыша за руку, а все остальное время он должен идти рядом с взрослым, свободно размахивая руками.

На формирование осанки большое влияние оказывает и статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения позвоночника и, следовательно, повлечёт за собой нарушение осанки. Если есть какое-то нарушение в стопе, ребёнок быстрее утомляется, ухудшается его самочувствие, снижается работоспособность. Малыши, страдающие плоскостопием, во время ходьбы сильно топают ногами, походка у них

становится неуверенной и напряженной. Проведённые научные исследования показывают, что плоскостопие взрослых можно было бы предотвратить профилактическими мерами и своевременным лечением в детстве.

Для укрепления и развития мышц и связок стопы нужно проводить следующие упражнения:

- ходить на носках и внешней стороне стопы;
- ходить босиком по траве или песку;
- ходить по бревну боком и в продольном направлении;
- перебирать мелкие предметы пальцами ног.

Уважаемые родители! Будьте внимательнее к своим детям, позаботьтесь о своих малышах сейчас, не упустите нужное и важное время!