

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

***«ФОРМИРОВАНИЕ  
ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И  
ПРОФИЛАКТИКА ЕЕ  
НАРУШЕНИЙ»***

Подготовила воспитатель: Данилкина Ю.В.

Часто приходится видеть вокруг людей, хорошо сложенных от природы, но фигуру и общий облик которых портит сутулая спина, плечи «коромыслом», опущенная во время ходьбы голова. Все это признаки плохой осанки. **Осанка** – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. Только когда ребенок становится взрослее – замечают, как плохо сидит недавно купленная вещь, а ноги в новых ботинках «шаркают» по земле. Конечно, осанка в какой-то мере обусловлена наследственностью, но на нее оказывают влияние и другие многочисленные факторы. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима.

Возникновению дефектов осанки также способствуют:

- несоответствующая росту мебель;
- мягкая постель с высокой подушкой;
- ношение тяжестей;
- плоскостопие;
- недостаточная освещенность в помещении;
- безразличие (лень) к своей внешности.

В большинстве случаев нарушение осанки являются приобретенными. Чаще всего эти отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых, переболевших в раннем детстве рахитом. Необходимо также учитывать экологическое состояние окружающей среды,

которое оказывает негативное воздействие на подрастающее поколение, их физическое здоровье.

Чтобы определить, есть ли нарушения осанки, необходимо осмотреть ребенка. Делать это необходимо следующим образом: ставим ребенка в хорошо освещенном помещении спиной к себе на возвышение так, чтобы его лопатки находились на уровне ваших глаз (ребенок в трусах, но без майки). Разговариваете с ним, просите рассказать стихотворение или задаете вопрос о его любимых игрушках или увлечениях для того, чтобы снять возникшее первоначальное напряжение и видеть естественную картину состояния позвоночника. Отмечаете спереди, как расположены у него плечи: составляют ли они одну горизонтальную линию или одно плечо «гораздо» выше другого, развернуты или сведены; смотрю со спины: не отстают ли лопатки, симметричны ли предплечья.

Наблюдающаяся у детей неправильная осанка чаще всего является результатом слабости мышц плечевого пояса, спины и живота.

В период формирования правильной осанки у большинства детей в возрасте 5-7 лет наблюдалось отставание в физическом развитии, а именно слабость мышечного корсета. Это состояние ребенка, когда у него еще не развиты мышцы живота, слабые мышцы спины, ног, еще не сформированы свод стопы и изгибы позвоночника, что может серьезно повлиять на дальнейшее его развитие, как физическое, так и психическое.