

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга Управление образования Верх – Исетского района Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 7 620109, г. Екатеринбург, ул. Metallургов, 8а, тел. 2314886(82), e-mail: vis.ds7@mail.ru

Консультация для родителей детей дошкольного возраста.

**«Красивая осанка – залог здоровья!»**

Подготовила воспитатель: Белая Е.В.

## Консультация для родителей дошкольников: «Красивая осанка – залог здоровья!»

Эта тема имеет огромное значение для здоровья и благополучия наших детей – правильная осанка. Дошкольный возраст – это период активного роста и развития, когда закладываются основы для здоровья на всю жизнь. И именно в этот период мы можем и должны помочь нашим детям сформировать красивую и здоровую осанку.

### Что такое осанка и почему она так важна?

Осанка – это привычное положение тела человека в покое и при движении. Это не просто красивое положение спины, а сложный комплекс, включающий в себя:

- **Правильное положение позвоночника:** естественные изгибы (шейный и поясничный лордозы, грудной и крестцовый кифозы) должны быть выражены в пределах нормы.
- **Симметричное положение лопаток:** они должны располагаться на одном уровне и плотно прилегать к грудной клетке.
- **Прямое положение головы:** голова должна находиться на одной вертикали с плечами и тазом.
- **Правильное положение плеч:** они должны быть расправлены и опущены.
- **Ровное положение таза:** таз должен быть расположен горизонтально.

### Почему красивая осанка – залог здоровья?

Правильная осанка обеспечивает:

- **Нормальное функционирование внутренних органов:** позвоночник является опорой для всего тела, и его искривление может привести к сдавливанию внутренних органов (легких, сердца, желудка, кишечника), нарушая их работу.
- **Свободное дыхание:** при правильной осанке грудная клетка раскрыта, что позволяет легким полностью наполняться воздухом, обеспечивая организм кислородом.
- **Эффективную работу мышц:** мышцы спины и живота, поддерживающие позвоночник, работают в оптимальном режиме, что предотвращает их переутомление и развитие болей.
- **Хорошее кровообращение:** правильное положение тела способствует свободному току крови по всему организму.
- **Психологическое благополучие:** дети с хорошей осанкой выглядят увереннее, что положительно сказывается на их самооценке и социализации.

- **Профилактику заболеваний позвоночника:** формирование правильной осанки в детстве – лучшая профилактика сколиоза, кифоза и других нарушений опорно-двигательного аппарата в будущем.

### **Причины нарушения осанки у дошкольников:**

К сожалению, нарушения осанки у детей встречаются все чаще. Основные причины:

- **Малоподвижный образ жизни:** длительное сидение за гаджетами, просмотр телевизора, недостаток активных игр.
- **Неправильная организация рабочего места:** слишком низкий или высокий стол, неудобный стул, неправильное освещение.
- **Неправильное положение тела во время сна:** слишком мягкий или проваливающийся матрас, высокая подушка.
- **Неправильное ношение рюкзака:** слишком тяжелый рюкзак, неправильное распределение веса.
- **Слабость мышечного корсета:** недостаток физической активности, неразвитые мышцы спины и живота.
- **Неправильное питание:** недостаток кальция и витамина D, необходимых для здоровья костей.
- **Наследственная предрасположенность:** в некоторых случаях нарушения осанки могут быть связаны с генетическими факторами.
- **Неправильная обувь:** обувь на высоком каблуке или слишком мягкая, не поддерживающая стопу.

### **Как помочь ребенку сформировать красивую осанку?**

Формирование правильной осанки – это комплексная задача, требующая вашего активного участия. Вот основные направления работы:

#### **1. Создание правильных условий:**

- **Рабочее место:**
  - Стол и стул должны соответствовать росту ребенка. При сидении за столом, ноги ребенка должны стоять на полу, а бедра и голени образовывать прямой угол. Локти должны свободно лежать на столе, не поднимаясь выше уровня плеч.
  - Освещение должно быть достаточным, но не слепящим. Лучше всего, если свет падает слева.
  - Уберите все лишние предметы со стола, чтобы ребенок не тянулся за ними.
- **Сон:**
  - Матрас должен быть умеренно жестким, чтобы поддерживать позвоночник в правильном положении.

- Подушка должна быть невысокой, чтобы голова не была запрокинута или опущена.
- **Рюкзак:**
  - Вес рюкзака не должен превышать 10% от веса ребенка.
  - Рюкзак должен быть с широкими лямками, которые равномерно распределяют нагрузку.
  - Ребенок должен носить рюкзак на обоих плечах.
- **Обувь:**
  - Обувь должна быть удобной, с небольшим каблучком (1-2 см) и фиксированной пяткой.
  - Избегайте обуви на плоской подошве или с высоким каблуке

## 2. Физическая активность – основа здоровой осанки:

- **Ежедневная утренняя гимнастика:** 10-15 минут простых упражнений на растяжку и укрепление мышц спины, живота, плечевого пояса.
- **Активные игры на свежем воздухе:** бег, прыжки, лазание, игры с мячом – все это способствует развитию мышечного корсета и координации движений.
- **Плавание:** один из лучших видов спорта для формирования правильной осанки, так как вода снимает нагрузку с позвоночника и позволяет мышцам работать в щадящем режиме.
- **Спортивные секции:** танцы, гимнастика, единоборства – выбирайте то, что нравится ребенку, но обязательно проконсультируйтесь с тренером о пользе для осанки.
- **Специальные упражнения для осанки:**
  - **"Ласточка":** стоя, наклониться вперед, одну ногу отвести назад, руки развести в стороны, удерживать равновесие.
  - **"Кошечка":** стоя на четвереньках, прогибать спину вверх и вниз.
  - **"Лодочка":** лежа на животе, одновременно поднимать руки и ноги.
  - **Ходьба с книгой на голове:** помогает выработать привычку держать голову прямо.
  - **Упражнения с палкой:** держать палку за спиной на уровне лопаток, выполнять наклоны, повороты.

## 3. Контроль и коррекция:

- **Регулярно осматривайте ребенка:** обращайте внимание на симметричность плеч, лопаток, положение головы.
- **Делайте замечания в мягкой форме:** "Выпрями спинку", "Подними голову".
- **Подавайте личный пример:** если вы сами следите за своей осанкой, ребенок будет подражать вам.

- **Обращайтесь к специалистам:** если вы заметили серьезные нарушения осанки, обязательно проконсультируйтесь с ортопедом. Он может назначить специальные упражнения, массаж или другие методы коррекции.

#### 4. Правильное питание:

- **Сбалансированный рацион:** обеспечьте ребенка достаточным количеством белка (мясо, рыба, яйца, молочные продукты), кальция (молоко, творог, сыр, зеленые овощи) и витамина D (рыбий жир, яичный желток, солнечные ванны). Эти элементы необходимы для крепких костей и здоровых мышц.
- **Ограничьте потребление сладкого и фастфуда:** эти продукты не содержат полезных веществ и могут способствовать набору лишнего веса, что создает дополнительную нагрузку на позвоночник.

#### 5. Психологический аспект:

- **Поощряйте ребенка:** хвалите его за старания, даже если результат еще не идеален.
- **Избегайте критики и сравнений:** это может вызвать у ребенка комплексы и отбить желание заниматься.
- **Создайте позитивную атмосферу:** занятия должны быть интересными и увлекательными, а не принудительными.

Уважаемые родители, помните, что красивая осанка – это не только эстетика, но и фундамент здоровья вашего ребенка. В ваших силах помочь ему сформировать эту важную привычку. Будьте внимательны, терпеливы и последовательны. Регулярные занятия, правильная организация быта и ваш личный пример – залог того, что ваш ребенок вырастет здоровым, уверенным в себе и с красивой осанкой!