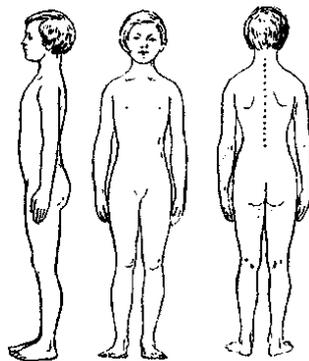


Профилактика нарушений осанки у детей

В дошкольном возрасте необходимо постоянно следить за сохранением правильной осанки у детей в разных видах деятельности.

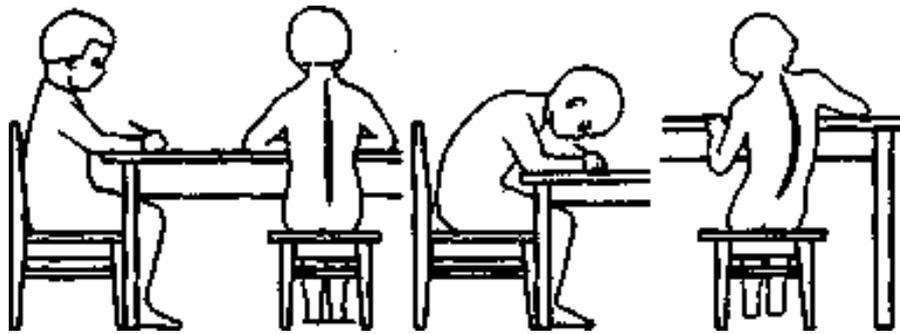
Осанка — это привычная поза естественно, непринужденно стоящего человека. При **правильной осанке** человек подтянут, голову и туловище держит прямо. Плечи несколько отведены назад, развернуты, но не подняты, живот подобран. Ноги в коленных и тазобедренных суставах выпрямлены, расставлены на ширину плеч, обеспечивая одинаковую нагрузку на обе ноги. Руки спокойно опущены вдоль тела. Такая осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его отдельных систем.



При **неправильной осанке** спина сутулая, плечи сведены вперед, живот выпячен, голова опущена. При таком положении тела особенно страдают органы дыхания: сдавливаются верхушки легких, уменьшается их вентиляция.

Более выраженное **нарушение осанки** - боковое искривление позвоночника (**сколиоз**) - вызывает изменение нормальных позвоночных изгибов, асимметрию плечевого пояса, перекос таза, укорочение одной ноги и удлинение другой.

Поза за столом - быть удобной: локти обеих рук на столе, предплечья симметрично и свободно лежат на поверхности стола. Плечи находятся на одном уровне, голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола равно 35 см. Сидеть ребенок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, не перекашиваясь на одну сторону. Стопы стоят на полу (или на подставке, если стул высок для ребенка), голеностопный, коленный и тазобедренный суставы образуют прямой угол (а). Нельзя, чтобы дети сидели скрестив ноги или зацепляли их за ножки стула (б).



Поза во время сна - лучше всего, если ребенок спит на спине, на небольшой подушке. Сон на боку, особенно «калачиком», смещает лопатки, сдавливает верхние ребра в грудной полости и искривляет позвоночник.

Поза при стоянии. Стоять надо с равномерным распределением тяжести тела на обе ноги. В естественном положении ноги несколько расставлены. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение тела, неправильный изгиб положение

Поза при ходьбе. Плечи следует держать на одном уровне, грудную клетку расправить, лопатки чуть-чуть (без напряжения) отвести назад, живот подтянут, смотреть прямо (вперед на 3-4 шага), не опуская голову. При спокойной ходьбе легкий взмах руками,, при быстрой - энергичный.

Физические упражнения, направленные на ощущение осанки.

Упражнение 1.

И. п. - стать спиной к стене (если плинтус мешает, то в одном месте его срезать; можно под ноги положить досочку, высота которой равна высоте плинтуса, или стать к платяному шкафу), чтобы затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки касались стены. Скелетные мышцы слегка напрячь. Стоять до счета 15. Затем, не изменяя положения тела, отойти, походить и снова стать к стене - проверить, удалось ли сохранить принятое у стены положение во время ходьбы. Повторить несколько раз.

Упражнение 2.

И. п. - стать перед зеркалом, принять положение, как у стены. Затем стать к стене и проверить, удалось ли при помощи зрительного ощущения принять правильную осанку. Повторить несколько раз.

Упражнение 3.

И. п. - лечь на спину (на простынь), принять положение, как у стены, затем повернуться на живот. Еще раз на спину. Стать к стене, проверить.

Упражнение 4.

Стоя, удерживать на голове мяч (мяч положить на кольцо, надетое на голову) или мешочек с песком. Затем походить по одной доске (лучше скамейке), разводя руки в стороны; затем положив руки на пояс - походить па носках.

Как сохранить ребёнку правильную осанку:

- Регулярно заниматься **физическими упражнениями**, укрепляющими мышечный корсет.
- Следить и поправлять **позы ребенка**.
- Несколько раз в неделю делать упражнения на **ощущения осанки**.

Консультацию подготовила инструктор по физической культуре
Яркина В.В.