**Консультация для родителей**

 **«Формирование правильной осанки - одна из важнейших задач
физического воспитания детей»**

Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеют строго
соблюдаемый режим дня, размер мебели, поза детей во время занятий, труда
и других видов самостоятельной деятельности.

Мебель подбирают в соответствии с возрастными и индивидуальными
особенностями детей. Конструкция стола и стула должна обеспечивать, во-первых, опору для туловища, рук и ног, во-вторых, симметричное положение головы и плечевого пояса размеры мебели соответствуют росту ребенка: длина сиденья стала — длине бедер, высота его ножек — длине голеней. Хорошо если спинка стула имеет небольшой наклон назад, что позволяет откинуться, расслабиться, дать отдых позвоночнику. Стопы должны стоять на полу (или на подставке, если стул велик для данного ребенка). Постель не должна быть слишком мягкой, подушка — большой. Длина кроватибольше роста ребенка на 20—25 см чтобы он мог свободно вытянуться.

Поза ребенка в любых видах его деятельности должна постоянно быть в центре внимания взрослых.

Во время сна ребенок может часто менять положение своего тела (ведь дети спят днем 1,5—2 часа, а ночью 10—11 часов). Нельзя допускать, чтобы малыш спал, свернувшись «калачиком», с подтянутыми к груди ногами. В этом положении смешаются лопатки, сдавливаются верхние ребра в грудной
полости, искривляется позвоночник. Вся тяжесть тела падает на две точки — плечевой и тазобедренный суставы, а позвоночник зависает между ними. Связочно - мышечный аппарат перерастягивается. Лучше всего, если ребенок
спит на спине, голова на небольшой подушке, матрац ровный, плотный.

Если ребенок стоит, надо следить, чтобы равномерно, распределялась нагрузка от тяжести тела на обе ноги. В естественном положении ноги несколько расставлены (так удобнее удержать равновесие), носки немного развернуты наружу. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение тела, неправильный изгиб позвоночника.

Сохранение хорошей осанки при движениях более сложно. Мышцы должны действовать, напрягаясь и расслабляясь, и этим поддерживать равновесие тела. Особенно большое участие принимают мышцы плечевого пояса, шеи, спины, таза, бедер. Движение этих мышц должны быть
согласованными, взаимосочетаемыми.

При ходьбе плечи на одном уровне, грудная клетка расправлена, лопатки, чуть-чуть (без напряжения) отведены назад, живот подтянут, смотреть надо прямо (вперед на 3—4 шага). Идти надо не сутулясь, ногами не шаркать, спокойная ходьба сопровождается легким взмахом, быстрая — энергичными движениями рук.

Опасность изменения осанки малыша, начинающего ходить, может возникнуть, если его водить за одну и ту же руку в течение продолжительного времени (стимулирует боковое искривление позвоночника, асимметрию плечевого пояса).

В возрасте 2—3 лет дети много ходят, и неокрепшие мышцы могут не выдержать длительной нагрузки. В результате дети принимают облегченные положения, которые переходят в привычку (наклоняются, чрезмерно сгибают ноги в коленях). Целесообразно чередовать упражнения из положения стоя с упражнениями, выполняемыми в положении лежа, разгружая опорно- двигательный аппарат (суставы, своды стоп, скелетные мышцы). Гигиенисты счи­тают, что отдых в положении лежа в горизонтальном положении для дошко­льников должен быть в середине дня не менее 1—2 часов. При длительном пребывании на ногах развивается статическое плоскостопие, искривляются трубчатые кости. В верхней и нижней трети (зоны роста) этих костей могут появиться утолщения. Это говорит о том, что кости растут в ширину, а не в длину, как это положено.

Поза за столом при рисовании, рассматривании иллюстраций, во время настольно-печатных игр должна быть удобной и ненапряженной. Локти обеих рук на столе, плечи находятся на одном уровне, голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола должно составлять 30—35 см, между грудью и столом — 8—10 см (проходит ладонь). Сидеть ребенок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, не перекашиваясь на одну сторону. Стопы должны стоять на полу (или на подставке). При такой позе голеностопный, коленный и тазобедренный суставы образуют прямой угол. Нельзя допускать, чтобы дети сидели скрестив ноги, зацепляли их за ножки стула.

**Как определить осанку ребенка?** Сделать это можно следующим образом: поставить малыша спиной к себе на возвышение так, чтобы лопатки находились на уровне ваших глаз (ребенок в трусах, без майки). Поговорить с ним, предложить рассказать короткое стихотворение для того, чтобы сиять первоначально возникшее у него напряжение и увидеть естественную картину состояния позвоночника. Посмотреть спереди, как расположены у него плечи: составляют ли они одну прямую горизонтальную линию или одно несколько выше другого, развернуты или сведены; сзади увидеть, не отстают ли лопатки; симметричны ли надплечья.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Особое внимание надо уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения предпочтительнее выполнять из положений лежа и сидя. При этом необходимо следить, чтобы дети не задерживали

дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали. Положение с поднятой головой увеличивает общий тонус мыши, улучшает кровообращение в головном мозгу. Предпочтение отдавать симметричным упражнениям (повороты в стороны, взмахи правой и левой ногой или рукой). Темп выполнения большинства упражнений не быстрый, спокойный, чтобы дать возможность ребенку потянуться, выпрямиться, как говорится проработать мышцы. Одно и то же упражнение при разучивании выполнять медленно, а при его повторении — быстрее. Регулируя темп выполнения упражнений, можно обеспечивать разную нагрузку на нужные группы мышц, отдавая преимущество тем, которые нужно укреплять в данное время. В процессе выполнения физических упражнений чаще применяется произвольное дыхание: выдох совпадает с опусканием рук, хлопком, наклоном. После силовых и темповых упражнений следует проделать 2-3 глубоких вдоха с последующим выдохом. Выполнение специальных дыхательных упражнений в покое нецелесообразно, так как не вызывается потребностью организма.