

Консультация для родителей

**КАКАЯ ОСАНКА У  
ВАШЕГО РЕБЕНКА?  
Какая осанка у вашего ребёнка?**



*Подготовил инструктор по физической культуре:  
Пропоева Екатерина Сергеевна*

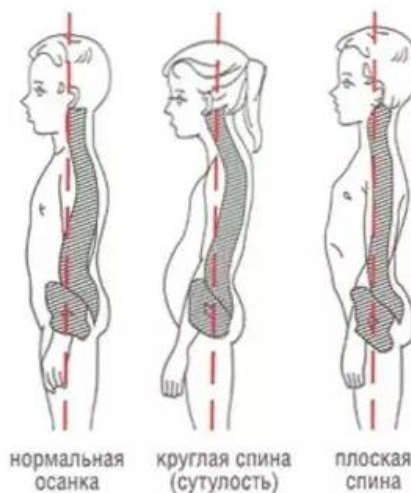
Формирование правильной осанки – одна из важнейших задач физического воспитания детей. В наши дни эта проблема почти каждой семьи.

Уменьшение двигательной активности, сидячий образ жизни, компьютерные игры, бесконечные просмотры телепередач – все это приводит к нарушению осанки. А дальше школа – вряд ли она поможет исправить имеющиеся нарушения, скорее всего она их усугубит.

На осанку ребёнка влияет практически всё - режим дня, размер мебели, поза детей во время любимых занятий, их продолжительность, правильное питание. С чего же начать? Начнём с определения осанки!

### **Как определить осанку ребёнка?**

*Сделать это можно следующим образом: разденьте ребёнка до пояса, поставьте ребёнка на возвышение так, чтобы его лопатки были на уровне ваших глаз. Посмотрите, как расположены у ребёнка плечи: составляют ли они одну линию или одно несколько выше другого. Затем посмотрите, симметричны ли надплечья, лопатки. Если есть нарушение – обратитесь к специалисту.*



### **Как избежать нарушения осанки?**

- *Мебель: конструкция стола и стула должна обеспечивать опору для туловища, рук и ног. Симметричное положение головы и плечевого пояса, соответствовать росту.*



- Ноги ребёнка не должны свисать со стула, стопы должны стоять на полу.



- Длина кровати должна быть на 20-25 см больше роста ребёнка. Подушка не должна быть слишком большой и высокой. Нельзя допустить, чтобы ребёнок спал, свернувшись «калачиком», с подтянутыми к груди ногами. В этом положении смещаются лопатки, искривляется позвоночник.

- При рисовании, рассматривании иллюстраций поза должна быть удобной, локти обеих рук на столе, плечи на одном уровне, голова чуть наклонена. Сидеть ребёнок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Нельзя допустить, чтобы ребёнок сидел, скрестив ноги и цеплял их за ножки стула



### **Осанку нужно воспитывать:**

- ребенок должен сам следить за своей осанкой, вы не можете быть все время рядом с ним; попытайтесь его замотивировать, либо объяснить необходимость самоконтроля в ваше отсутствие;

- ежедневно необходимо выполнять комплекс упражнений, направленных на профилактику остеопороза; делайте упражнения вместе с ребенком, здоровье вашего малыша стоит потраченных 15 минут утром или вечером;

- замечательно, если вам удастся записать ребенка на ЛФК, где его научат упражнениям и приучат делать их правильно.

### **Упражнения для профилактики сколиоза:**

**1. Разминка и разгрузка позвоночника:** ходьба на четвереньках 3 минуты.

**2. "Вытяжение" позвоночника.** Лёжа на подстилке спиной вниз, выполняем вытяжение: макушка тянется вверх, а пятки вниз – 3-4 повтора по 10-15 секунд.

**3. Велосипед.** Лёжа на спине, руки за головой или вдоль туловища, ноги совершают имитацию езды на велосипеде. Ноги должны быть достаточно низко, чтобы чувствовать напряжение в области брюшного пресса – 2-3 подхода по 30 секунд.

**4. Ножницы.** То же исходное положение, что и в предыдущем упражнении. Поднять ноги на 45 градусов от пола и совершать крестные махи – 2-3 подхода по 30-40 секунд.

**5. "Вытяжение" на животе.** Перевернуться на живот и выполнить упражнение, аналогичное второму: макушка тянется вверх, пятки вниз – 3-4 повтора по 10-15 секунд.

**6. Плавание.** Лёжа на животе, ноги прямые, руки перед собой. Прогнуться в пояснице, подняв ноги и плечевой пояс. Удерживая это положение, имитировать плавание брасом:

- руки вперед, ноги развести в стороны;
- руки в стороны, ноги соединить;
- руки к плечам, ноги по-прежнему вместе;

Выполнить 2-3 подхода по 10-15 повторений с 10-секундным отдыхом.

**7. Ножницы.** Лёжа на животе, ноги прямые, голова опирается на согнутые в локтях руки. Поднять ноги и совершать ими



перекрестные махи, обязательно отрывая от пола бедра. Сначала выполните горизонтальные махи, затем вертикальные – 2-3 подхода по 30-40 секунд.

**8. Удержание.** Лежать на животе, ноги прямые, голова покоится на руках. Поднять ноги, отрывая от пола бедра, и верхнюю часть тела, прогнувшись в пояснице. Ноги вместе, руки в стороны, ладони вывернуты вверх. Замереть в этом положении на 10-15 секунд, при этом не задерживать дыхание – 3-4 повторения с 10-секундным отдыхом.

**9. Вращение руками.** Положение стоя. Встать перед зеркалом, контролируя осанку, локти развести в сторону, кисти рук к плечам. Выполнить вращение локтями вокруг плечевого сустава: по часовой стрелке и против. Движения локтей медленные, амплитуда небольшая. Важно удерживать осанку. 2-3 подхода по 20-30 секунд.

**10. Приседания.** Встать перед зеркалом и, контролируя осанку, развести руки в стороны, ладонями вверх. Встать на носочки, следя за осанкой, присесть, затем вернуться в исходное положение. Выполнить 5-10 медленных приседаний.

*Вам кажется этого мало? Что ж, значит, это нетрудно будет делать ежедневно, ведь главное в профилактике не количество, а регулярность и качество выполнения упражнений.*

