

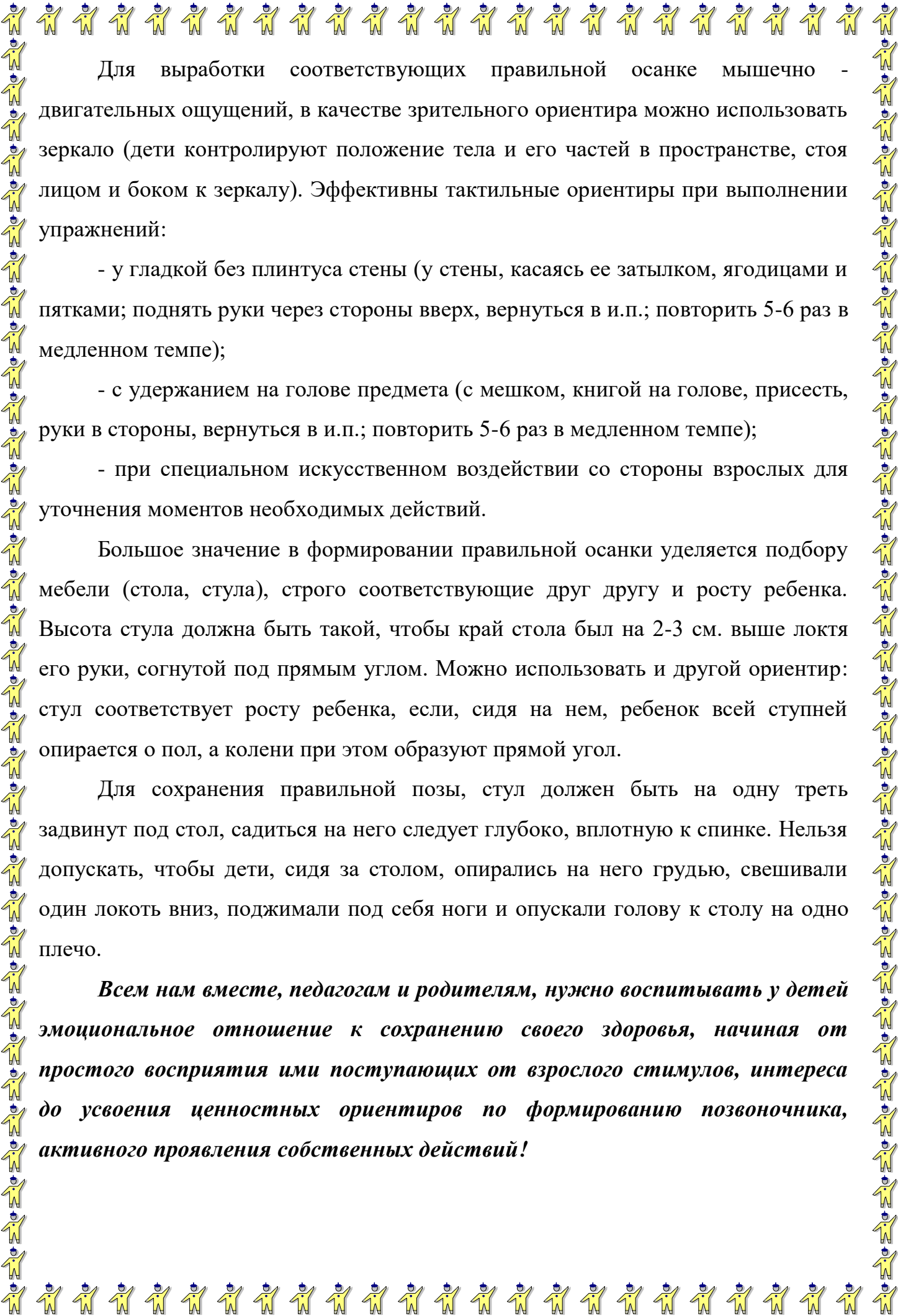


## Консультация для родителей «Береги осанку!»

Наблюдая за детьми на занятиях в свободной деятельности, мы обратили внимание, что у некоторых ребят неправильная осанка. Родители не всегда обращают внимание на такие «мелочи». Им кажется, что ребенок еще слишком мал. Вот сядет за парту - тогда и будем следить, чтобы не сутулился. Однако именно сейчас, когда кроха активно растет, его позвоночник формируется и испытывает все возрастающие нагрузки. Признаки сколиоза обнаруживаются еще до школы: круглая спина, шаркающая походка...

С хорошей осанкой нужно родиться - считают некоторые мамы. Ничего подобного! Ее можно и нужно выравнять, особенно если у ребенка наследственная предрасположенность к сколиозу или в младенчестве были проблемы с мышечным тонусом, из-за чего уже на первом году позвоночник приобретает неправильную форму. Ведь дефект осанки - частый спутник многих хронических недугов, признак общего неблагополучия, свидетельствующий: детский организм по каким-то причинам ослаблен. Известно, что к плохой осанке приводит лишний вес. Но чрезмерная худощавость опасна не менее! У очень худых детей формируется так называемая вялая осанка - живот выпячен, плечи висят, лопатки оттопырены.

Малышу бесполезно твердить о пользе ровной спины. Бесконечными окриками «сядь ровно!» вы добьетесь прямо противоположного результата. У ребенка надо создать целостное представление о рациональной осанке. При воздействии на все основные анализаторы ребенка (зрительный, слуховой, двигательный) обеспечивается всестороннее восприятие правильного положения тела и его отдельных частей в пространстве (правильная стойка, ходьба и посадка за столом). Необходимо учитывать, что зрительное восприятие действует на детей гораздо сильнее объяснений. Наглядные пособия и иллюстрирующие типы рациональной и нерациональной осанки также помогают сформировать у детей соответствующие представления.



Для выработки соответствующих правильной осанке мышечно - двигательных ощущений, в качестве зрительного ориентира можно использовать зеркало (дети контролируют положение тела и его частей в пространстве, стоя лицом и боком к зеркалу). Эффективны тактильные ориентиры при выполнении упражнений:

- у гладкой без плинтуса стены (у стены, касаясь ее затылком, ягодицами и пятками; поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п.; повторить 5-6 раз в медленном темпе);

- с удержанием на голове предмета (с мешком, книгой на голове, присесть, руки в стороны, вернуться в и.п.; повторить 5-6 раз в медленном темпе);

- при специальном искусственном воздействии со стороны взрослых для уточнения моментов необходимых действий.

Большое значение в формировании правильной осанки уделяется подбору мебели (стола, стула), строго соответствующие друг другу и росту ребенка. Высота стула должна быть такой, чтобы край стола был на 2-3 см. выше локтя его руки, согнутой под прямым углом. Можно использовать и другой ориентир: стул соответствует росту ребенка, если, сидя на нем, ребенок всей ступней опирается о пол, а колени при этом образуют прямой угол.

Для сохранения правильной позы, стул должен быть на одну треть задвинут под стол, садиться на него следует глубоко, вплотную к спинке. Нельзя допускать, чтобы дети, сидя за столом, опирались на него грудью, свешивали один локоть вниз, поджимали под себя ноги и опускали голову к столу на одно плечо.

***Всем нам вместе, педагогам и родителям, нужно воспитывать у детей эмоциональное отношение к сохранению своего здоровья, начиная от простого восприятия ими поступающих от взрослого стимулов, интереса до усвоения ценностных ориентиров по формированию позвоночника, активного проявления собственных действий!***