



муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

**Консультация для родителей**  
**«Профилактика нарушения  
осанки у детей дошкольного  
возраста»**

Инструктор по ФК: Хвичева Е.В.  
Дата: 14.12.2021г.

Краснодар 2021

Основы здоровья, образа жизни, оздоровительные привычки закладываются в семье с раннего детства. Воспитать здорового умного ребенка – это не простая задача, решение ее требует знаний, умений, старательности и терпения. Очень важно как можно раньше начать, умело и систематически проводить закаливание, занятия гимнастикой, массаж. Эти действия, вовремя начатые, предотвратят развитие неправильной осанки у ребенка.

***К профилактическим мерам, которые родители обязаны обеспечить своим детям, относятся:***

- ✚ сбалансированное питание;
- ✚ частое пребывание на свежем воздухе;
- ✚ правильно отрегулированное по высоте и освещению место для занятий;
- ✚ постоянные физические нагрузки;
- ✚ комфортный отдых и сон;
- ✚ спальное место, оборудованное ортопедическим матрасом и подушкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание. Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. *Высота стола* должна быть на 2- 3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. *Высота стула* не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги на достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. *Садиться на стул нужно так*, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). *Расстояние* между грудью и столом должно быть равно 1,5- 2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперед.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (15- 17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- ✚ Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

- ✚ Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодичными мышцами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.
- ✚ Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.
- ✚ Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

*Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.*

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

### **Примерный комплекс упражнений**

Упражнение 1. И. п. (исходное положение) - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток – вдох, возвращение в и. п. – выдох (повторить 4-5 раз) .

Упражнение 2. И. п. – стоя, руки в стороны, круговые движения руками назад (повторить 8-10 раз, дыхание произвольное)

Упражнение 3. И. п. – стоя, руки к плечам, наклон корпуса вперед с прямой спиной – выдох, возвращение в и. п. - вдох (повторить 4-5 раз)

Упражнение 4. И. п. – стоя, руки за спиной; наклон корпуса вправо – влево, дыхание произвольное (повторить 5-6 раз)

Упражнение 5. И. п. – стоя, руки за спиной; наклон корпуса вправо – влево, дыхание произвольное (повторить 5-6 раз)

Упражнение 6. И. п. – стоя, с палкой в руках, поднимание палки, возвращение в и. п. – выдох (повторить 4-5 раз)

Упражнение 7. И. п. – лежа на спине, попеременное поднимание ног вверх (повторить 3-4 раза)

Упражнение 8. И. п. – лежа на животе, руки на пояс, разгибание корпуса – вдох, возвращение в и. п. – выдох (повторить 3-4 раза)

Упражнение 9. И. п. – стоя на четвереньках; попеременное вытягивание прямой руки и ноги – вдох, возвращение в и. п. – выдох (повторить 3-4 раза)

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

