Инструктор по физической культуре

МАДОУ детский сад № 34 ОСП 2

Васина Ольга Юрьевна

***«Правильная ли осанка у вашего ребенка»***

***Осанка*** – привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперёд, колени выпрямлены. Ничто не может украсить человека, если он сутулится, держит одно плечо ниже другого или ходит сгорбившись. Правильная осанка не бывает врождённой, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

***Помните****: наиболее ответственный период для формирования осанки у ребёнка – с 4- 10 лет,* когда быстрыми темпами развиваются механизмы, регулирующие вертикальную позу. Начинайте с раннего возраста приучать вашего ребёнка правильно держать своё тело. Не забывайте при этом и про вашу осанку, так как дети копируют поведение своих родителей.

Знайте, что *основными причинами формирования неправильной осанки являются:*

* отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечная система;
* неравномерное развитие мышц спины, живота и бёдер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
* последствия рахита – нарушение взаимоотношения костных элементов таза и позвоночника;

*Другие причины формирования неправильной осанки:*

• продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;

• не соответствующая росту мебель;

• неудобная одежда и обувь;

• неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, на расслабленных ногах);

• привычка сидеть, подложив под себя ногу, длительно опираться на левый или правый локоть;

• привычка спать на чрезмерно высокой подушке, на мягком матрасе. *Контролируйте осанку ребёнка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача.*

***Воспользуйтесь следующими советами:***

* Осмотр вашего ребёнка проводите в дневное время, при хорошем и равномерном освещении.
* Разуйте и разденьте его до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища. Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 м. от ребёнка.
* Внимательно посмотрите, симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы. Если они находятся на разной высоте, есть причина для беспокойства.
* Попросите ребёнка достать руками до пола, выгнув спину.
* Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки.
* Посмотрите на ребёнка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите наклонить голову вперёд и, не поднимая головы, повернуть её сначала в одну сторону, затем в другую сторону.
* Убедитесь, что объём движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.
* Если осмотр показал, что не всё благополучно, незамедлительно обратитесь к врачу.
* Объясняйте ребёнку, как следить за осанкой.
* Рассказывайте и показывайте ему на собственном примере, как правильно держать тело при стоянии и ходьбе.
* Для формирования правильной осанки проводите с детьми упражнения с предметами на голове, балансирование, хождение по наклонной плоскости.

***Помните:*** для детей очень полезны подвижные игры, танцы, плавание, лазанье, ползание, кувырканье, бег, так как всё это направлено на развитие силы и выносливости мышц, обеспечивающих позу прямостояния.

 *Подготовила Васина Ольга Юрьевна, инструктор по физической культуре МАДОУ детский сад № 34 ОСП 2*

***Будьте здоровы!***