

## **Консультация для родителей «Правильная осанка – залог здоровья!»**

**Подготовлена инструктором по ФК Тарасенко С.А.**

*Осанка* – это привычное положение тела непринужденно стоящего человека.

*Правильная осанка* – это важный показатель здоровья (способствует нормальному функционированию жизненно важных систем организма), является результатом правильного физического воспитания и развития ребенка.

Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника.

По осанке ребенка можно судить не только об уровне его воспитания, но и о культуре его семьи. Ведь во многом осанка зависит от того, как в семье работают, отдыхают, какие исповедуют жизненные ценности и сколько времени уделяют спорту.

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребенка к физкультуре лишь тогда, когда врач обнаруживает у него *значительное нарушение осанки*, ухудшающее деятельность сердца, легких и других органов и систем организма...

А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребенок обязательно делал утреннюю гимнастику, научился правильно сидеть за столом, умел плавать, прыгать со скакалкой, играть в футбол, а зимой – ходить на лыжах и кататься на коньках. Хорошо, если ребенок свободен в своих передвижениях: бегаем, лазает, прыгает, преодолевает различные препятствия. Таким образом, формируются и совершенствуются различные двигательные навыки, развивается координация движений и чувство равновесия.

Гуляя с ребенком, проводите больше времени на специально оборудованных детских площадках. Играйте с детьми сами и организуйте подвижные игры среди малышей. Как это ни странно, не все дети умеют играть. Так что придется учить их этому, вспоминая свое детство!

Многие спортивные секции проводят набор 5-6-летних, но не торопитесь отдавать их туда – серьезные занятия спортом лучше начинать в более старшем возрасте. А вот предоставить ребенку возможность поразмяться дома надо обязательно. Для этой цели подойдет шведская стенка или лесенка, перекладина или кольца. Можно оборудовать настоящий спортивный уголок. Только не забудьте положить на пол поролоновый мат или что-нибудь упругое, чтобы избежать травм!

*Одним словом, правильно организованный двигательный режим, активная и разнообразная физическая деятельность вашего ребенка – надежная гарантия правильной осанки!*

**С целью предупреждения нарушений осанки у детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций:**

1. Ребенок должен спать на ровной и твердой постели. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Подушка не должна быть высокой и чрезмерно мягкой.

2. Необходимо, чтобы мебель ребенка соответствовала росту:

– высота стула считается правильно подобранной, если в положении сидя бедро и голень ребенка образуют прямой угол. Желательно, чтобы стул имел подлокотники, спинку с выпуклостью под поясницу и наклоном назад для отдыха и расслабления мышц спины;

– высота стола – уровень кисти ребенка, стоящего около него с опущенными руками, сжатыми в кулаки. Хорошо, если столешница будет иметь наклон около 15 градусов, что предотвратит наклон головы вперед и сохранит оптимальное для зрения расстояние между головой и крышкой стола. За письменным столом ребенок должен сидеть, подвинув стул на 5-6 см под стол, стопы при этом должны упираться на наклонную подставку, не позволяя спине сутулиться. Старайтесь приучать ребенка сидеть за столом прямо:

– расстояние между краем стола и грудью равно ширине кисти, сжатой в кулак;

– расстояние от стола до глаз равно длине от локтя до кончиков пальцев.

Правая рука должна все время находиться на столе, левая – поддерживает и передвигает тетрадь снизу-вверх.

3. Во время различных занятий следует обеспечить хорошую освещенность. Стол надо поставить так, чтобы свет из окна падал с левой стороны.

4. В повседневной жизни необходимо контролировать позу ребенка при ходьбе, стоянии, занятиях с игрушками, чтении, письме, напоминая ему о правильном положении тела.

5. Значительную роль в профилактике нарушений осанки играет рациональный суточный режим жизнедеятельности (полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на открытом воздухе и т. п.).

6. Следует систематически использовать упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета.

*Формирование правильной осанки – это длительный процесс, требующий от ребенка и родителей осознанного отношения и активного участия.*

Инструктор по физической культуре: Тарасенко С. А.