

## Консультация для родителей «Правильная осанка у ребенка»

подготовила воспитатель

А.С. Цветкова

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

Правильная осанка – это гармоничная работа внутренних органов. Здоровый позвоночник не сдавливает нервные окончания, мозг получает необходимое количество кислорода, а значит, ребёнку проще учиться и осваивать новое. Он легче переносит физические нагрузки и реже болеет.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Чтобы риск развития неправильной осанки был минимален, необходимы условия для ребенка:

1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).

2. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

3. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.

4. Лучше приучать детей спать на спине.

5. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

6. Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводите носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро.

Нарушения осанки возникают из-за недостатка движения, поэтому совместные физические упражнения, прогулки, занятия туризмом, танцами и плаванием будут очень полезны не только детям, но и взрослым.

Важно помнить, что от правильности осанки зависит не только здоровье позвоночника как одного из важнейших органов человека, но и правильное функционирование всех систем организма.