Красивая осанка – здоровый ребенок!

*Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс и его надо вырабатывать.*

*Чтобы дети были здоровы бегали, ходили, стояли красиво, нам, взрослым, придется приложить усилия.*

Осанка – привычная непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки.

*Правила формирования осанки*:

Постоянно следить, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится. Пусть малыш встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она правильная осанка. Тело должно ее запомнить.

Когда малыш 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 на спинку стула; нельзя наклоняться над столом. Расстояние от книжки до глаз не должно превышать 30 см, книгу лучше ставить на подставку, чтобы ребенок не наклонял голову.

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

Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Приучайте детей спать на спине.

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

Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить 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 туже каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Наращивать ребенку «мышечный корсет», хорошая осанка немыслима без развитой мускулатуры ( утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом). Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. Главным средством предупреждения нарушения осанки являются Физические упражнения.

Упражнения, стоя у зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого ее восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство.

Упражнение у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц – от 3 до 6 сек., расслабленные 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.

Одним из эффективных средств развития и коррекции осанки детей являются занятия с применением больших гимнастических мячей.

Учите ребенка проползать под чем- либо (стул ,стол, дугу и т.д).

Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках ,скамьях, ступеньках, бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара – великолепное пособие для этого.

Именно семья является своеобразным «архитектором» фигуры малыша.

Помните, родители – пример детям для подражания, покажите, объясните ребенку, как правильно сидеть, стоять, занимайтесь сами спортом, делайте зарядку, и тогда ваши дети пойдут по жизни с высоко поднятой головой!