Консультация для родителей

«Формирование правильной осанки»

Пять простых правил формирования осанки.

1. Наращивать ребёнку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасёт даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости.

2. Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснётся к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развёрнуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно её запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спиной ребёнка. А дальше держаться ровно войдёт у него в привычку.

3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребёнок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего ребёнка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо поставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придётся наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему!

5.Не стелите слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жёстким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жёсткая постель.

**Упражнения для формирования осанки**

**Ходьба**

Ходьба   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 по бревну, скамейке и спрыгивание.

**Упражнения, выполняемые в положении стоя**

1. **Поза горы**

**Основная стойка** – встать твердо и прямо как гора. Все позы стоя, описанные ниже, начинаются именно в этой стойке с опущенными руками.

**Техника.** Встать прямо, соединив стопы так, чтобы пятки и большие пальцы ног соприкасались. Живот втянут, грудь вперед, шею держать прямо. Нельзя переносить вес тела только на пятки или на пальцы, а следует равномерно распределять между ними.

**Эффект упражнения.** Формируется правильная осанка, умение управлять своими движениями.

1. **Выпад вперед, руки вверх**

**Техника.**Из основной стойки поднять руки вверх, сложив ладони вместе. Сделать глубокий выпад вперед правой ногой, голову поднять и смотреть на сложенные руки. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 900, левая нога – прямая. Держать позу 20-30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой.

**Эффект упражнения.**Укрепляются мышцы спины, ног, плеч.

1. **Выпад в сторону**

**Техника.**Из основной стойки развести руки в стороны. Сделать глубокий выпад в сторону правой ногой. Туловище держать прямо. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 900, левая нога– прямая. Держать позу 20-30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой.

**Эффект упражнения.**Укрепляются мышцы спины, плеч. Способствует профилактике нарушений осанки.

1. **Растяжка спины**

**Техника.** Встать в основную стойку. Соединить ладони за спиной. Поднять ладони вверх на уровне лопаток. Ноги расставить шире плеч. Нагнуть туловище вперед к колену правой ноги. Сохранять позу 20-30 секунд, дыхание нормальное. Вернуться в основную стойку, убрав руки со спины. Если не удается сложить кисти рук за спиной, можно захватить запястье и совершать указанные движения.

**Эффект упражнения.** Укрепляются мышцы ног и спины, увеличивается подвижность в плечевом поясе.

1. **Поза треугольника**

**Техника.** Из основной стойки прыжком расставить ноги шире плеч. Руки поднять в стороны на уровне плеч, ладони вниз. Повернуть правую и левую стопу вправо, левая нога вытянута. Наклонить туловище вправо, коснуться правой ладонью правой лодыжки, можно положить ладонь на пол. Вытянуть левую руку вверх. Сохранять позу 30-40 секунд, дыхание глубокое, ровное. Возвратиться в исходную позицию. Выполнить упражнение в другую сторону.

**Эффект упражнения.** Увеличивается подвижность в тазобедренных суставах и позвоночном столбе, расширяется грудная клетка.

1. **Поза «руки за спину»**

**Техника.** Из основной стойки завести руки за спину и соединить ладони вместе. Прогнуться назад и держать позу 20-30 секунд. Возвратиться в исходную позицию.

**Эффект упражнения.** Улучшается гибкость позвоночника. Развиваются мышцы, определяющие красивую прямую осанку.

1. **Поза «ласточки»**

**Техника.**Из основной стойки наклониться вперед. Вытянуть правую ногу параллельно полу, руки вытянуть вперед. Руки, туловище и левая нога составляют прямую линию. Удерживать позу 20-30 секунд, возвратиться в исходное положение. Повторить упражнение с подниманием левой ноги.

**Эффект упражнения.** Активно тренируются мышцы спины, задней поверхности бедра, плечевого пояса.

**Упражнения, выполняемые в положении лежа**

Освоив упражнения, выполняемые в положении стоя, можно перейти к выполнению следующего комплекса из исходного положения лежа на спине или на животе. Для выполнения упражнения можно использовать любые коврики или подстилки. Закончив любое упражнение, нужно отдохнуть в течение 1-2 минет в положении лежа (поза 5). Комплекс завершается расслаблением лежа в течение 3-5 минут.

1. **Поза «наклон вперед сидя»**

**Техника.** Лечь на спину, ноги вместе. Медленно сесть, наклониться вперед, стараясь коснуться руками стоп. Наклониться вперед как можно ниже и ухватиться за ноги. Опустить голову и расслабиться в этом положении. Удерживать позу около 20 секунд. Выйти из позы, сесть прямо, затем опустить спину на пол. Руки вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка развести врозь. Расслабиться.

**Эффект упражнения.** Поза благотворно влияет на мышцы спины, икры ног и на область живота.

**Поза «лодки» (прогиб назад)**

**Техника.** Лечь животом на пол. Руки отведены назад. Поднять одновременно голову, грудь, ноги как можно выше. Ни ладони, ни ребра не должны касаться пола, на полу только живот. Оставаться в таком положении 10-15 секунд при нормальном дыхании.

**Эффект упражнения.**Корректируются нарушения осанки, позвоночник становится эластичным, тренируются мышцы таза.

1. **Поза «кобры»**

**Техника.**Лечь на живот, ноги вместе. Положить кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз. Медленно подняться вверх и максимально прогнуться, не отрывая нижнюю часть живота от пола. Смотреть вверх. Сохранять позу около 20 секунд, дышать нормально. После этого медленно опустить на пол вначале грудь, а затем голову.

**Эффект упражнения.**Благотворное влияние на мышцы спины. Укрепляется позвоночник.

1. **Поза «лука»**

**Техника.** Лечь на живот, ноги держать вместе. Согнуть ноги в коленях и ухватиться за лодыжки. Руки держать выпрямленными. Постарайтесь ноги и стопы держать вместе. Медленно поднимать голени. Постарайтесь прогнуться назад так, чтобы живот лишь касался пола. Смотреть вверх. Держать позу около 10 секунд. Медленно опуститься в исходное положение. Расслабить все тело.

**Эффект упражнения.** Благотворное влияние на все тело, особенно на позвоночник и живот.

1. **Поза для расслабления мышц лежа**

**Техника.**Лечь на спину, раздвинув стопы примерно на 40 см. Голова затылком касается пола. Руки положить ладонями вверх и отодвинуть их от туловища. Закрыть глаза и расслабиться. Дышать глубоко, постепенно замедляя дыхание. Оставаться в этом положении 3-5 минут

**Эффект упражнения.** Эта поза полезна для расслабления всего тела.

**Заключение**

Очень важно, чтобы ослабленный ребенок прочно усвоил корригирующие упражнения. Впоследствии он сможет выполнять их самостоятельно, и не механически, а осмысленно. Это в несколько раз повысит эффективность занятий, поскольку в этом случае к технике подключается умственная работа, ребенок прислушивается к своим ощущениям.