

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Больше внимания осанке

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможно появление отклонение позвоночника от вертикальной линии.

Чаще всего нарушения осанки бывают у ребят со слабо и неравномерно развитой мышечной системой. Особое внимание необходимо уделять гармоничному физическому развитию, так как нарушения в физическом развитии, как правило сопровождаются и нарушениями осанки. Хотелось бы сказать, что большую роль в этой проблеме играет семья. Одной из важных задач семьи является активное участие в занятиях физкультурой. Занятия физкультурой в семье должно быть повседневным систематическим мероприятием (что ведет к повышению работоспособности, улучшению настроения как родителя, так и ребенка; укреплению иммунитета каждого члена семьи)

Необходимо проверить те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр. Сутулость, наклон головы, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это повседневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами. Перечислим основные требования к движениям ребенка, важные для формирования осанки.

- *Во время ходьбы ребенок должен идти, не опуская головы, с развернутыми плечами.*
- *Бег должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.*
- *Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении.*
- *При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса.*
- *Кроме упражнений в основных движениях, с детьми проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения надо заботиться, чтобы они укрепляли слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота.*

От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

Многие школьники не умеют красиво держаться, сохранять правильную осанку. Неправильное положение тела, нарушения в осанке являются причиной того, что движения девушек и юношей становятся неуклюжими, теряют свою привлекательность. Осанка – это привычное движение тела при выполнении естественных движений. Она тесно связана с физическим развитием человека и его двигательной подготовленностью. О ребенке, имеющем хорошую осанку, без ошибки можно сказать, что он гармонично физически развит. Ведь правильная осанка – это и определенная симметрия в развитии мышц плечевого пояса, и оптимальный уровень развития выносливости, мышечной силы, гибкости и других физических качеств.