**Консультация для родителей на тему «Правильная осанка».**

**(Для родителей дошкольников средней группы)**

**Цель консультации**: дать родителям знания о правильной осанке, научить как правильно и весело заниматься с детьми для формирования правильной осанки.

**1.Что такое осанка?**

Осанкой принято называть манеру человека стоять, сидеть, ходить непринуждённо.

Правильной осанкой называют привычную позу, непринуждённо стоящего человека, обладающего способностью без усилий держать прямо корпус и голову.

У человека с красивой (правильной) осанкой лёгкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперёд, живот подтянут, ноги в коленных суставах выпрямлены.

Не умеющий правильно держать своё тело стоит и ходит на полусогнутых ногах, ссутулившись, опустив голову и плечи, втянув живот. Это не только некрасиво, но и вредно.

**2.Сведения из анатомии.**

Весь позвоночник напоминает кривую линию, которая состоит из ступенек. Каждая ступенька – это позвонок. Всего их32 – 34. Они соединены между собой хрящами, суставами и связками или срастаются. У человека различаются 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 сросшихся между собой крестцовых позвонков, которые образуют крестец, и 4-5 копчиковых позвонков.

Позвоночник – это основа скелета. К нему как бы привязаны нервными волокнами все внутренние органы. Каждый орган имеет своё место связи с позвоночником. Поэтому, если происходит нарушение, в каком – то отделе позвоночника, страдают и связанные с ним органы.

К позвоночнику с помощью сухожилий прикрепляются мышцы, которые управляют его движением. Чтобы скелет формировался правильно, не было искривления позвоночника, необходимо развивать мышцы. Из – за отсутствия регулярных упражнений мышцы становятся слабыми. А если ещё и питание неправильное (недостаточно минеральных веществ, витаминов), то разрушается хрящевая ткань между позвонками, позвоночник теряет гибкость.

**3. Нарушения осанки.**

При нарушении осанки, особенно в период роста, возникают деформации костного скелета, ухудшается деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения, наступает расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата. Появляются головные боли, повышается утомляемость, снижается аппетит.

Нарушение осанки может привести к нарушению носового дыхания, снижению слуха, неправильному прикусу.

Искривление позвоночника тоже часто является следствием нарушения осанки. Это может быть искривление выпуклостью вперёд (лордоз); искривление позвоночника (обычно грудного отдела) выпуклостью назад (кифоз).

Рисунки видов нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости. 10- 12% - сколиоз, 80- 90% - нарушение осанки.

**4. Задачи.**

У нас существует ряд задач, чтобы предотвратить или не допустить нарушений осанки.

1. Сформировать навык правильной осанки (У стены 5 точек, упражнения перед зеркалом).

2. Создание мышечного корсета. (Мышцы спины, плеч, живота).

3. Нормализация дыхания, что улучшает кровообращения. (Работа над носовым, грудным, диафрагмальным дыханием).

**5.Что делать, чтобы осанка была хорошей?**

1. Приучать к правильному положению, когда сидишь, стоишь, делаешь какую – либо работу.
2. Не носить, не поднимать слишком тяжёлые предметы, особенно при слабых мышцах спины и живота.
3. Спать на в меру жёсткой постели и плоской подушке
4. Приучать к правильному положению за столом (партой), не горбиться. Мебель должна быть правильно подобрана.
5. Обеспечить хорошее освещение рабочего места.
6. Употреблять богатую витаминами пищу.
7. Выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц туловища и особое внимание уделять мышцам спины и живота, которые образуют каркас, поддерживающий позвоночник в вертикальном положении.
8. Стоять с упором на две ноги, ни в коем случае на одну.
9. При ходьбе не держите ребёнка за одну и ту же руку.
10. Вести здоровый образ жизни: чаще гулять, выполнять физические упражнения. Очень полезны плаванье, фитбол гимнастика, упражнения на батуте.

**Профилактика сколиоза.**

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость.

Все это вредит здоровью.

П р и ч и н ы неправильной осанки:

1. Привычка стоять с опорой на одну ногу.

2. Походка с опущенной головой.

3. Одностороннее отягощение.

4. Привычка сидеть на передней части стула.

5. Высокий стул, стол.

6. Очень мягкая мебель, постель, подушка.

7. Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

Предлагаю вам игры, в которые вы можете поиграть со своими детьми и дома.

**Малоподвижная игра «Я позвоночник берегу»**:

Я повторяю по утрам:

Мой позвоночник гибок, прям!

Когда, лежу, стою, сижу

За позвоночником слежу!

Я позвоночник берегу,

И от болезней убегу!

Из позвонков составлен он,

Поэтому и гнется.

Я вправо – влево наклоняюсь

И как он гибок – удивляюсь!

**Релаксация «Осанка»:**

Хватит спинушку тянуть,

Надо лечь и отдохнуть.

Ну-ка, правильно лежим?

Мы на это поглядим!

Лежат ровно пяточки,

Плечики лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

А могла бы быть кривая!

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сожмите,

Их повыше поднимите.

Все присели, потянулись,

Потянулись, улыбнулись!

Вот пора нам и вставать,

Бодрый день наш продолжать!