**Консультация для родителей на тему: «Создание гигиенических условий в семье, способствующих формированию правильной осанки у детей»**

**Цель:** усвоение родителями определённых знаний, умений; помощь в разрешении проблемных вопросов.  
**Что такое осанка?**  
Осанка - привычная поза тела человека во время покоя и движения; формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма.  
  
При правильной осанке естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая.  
При нарушении осанки происходит изменение костного скелета, ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения.  
  
К нарушению осанки приводят некоторые заболевания: плоскостопие, рахит, ожирение, инфекционные заболевания, врожденная слабость опорно-двигательного аппарата. А также неполноценное питание, недостаточное содержание в пище белка, минеральных солей, солей, витаминов. Неравномерное распределение нагрузки во время занятий физической культурой, неправильно подобранная мебель, неудобная одежда, обувь, длительное катание на велосипеде, прыжки на одной ноге, неправильная поза при рисовании, конструировании, игре на музыкальных инструментах.  
  
Нарушение осанки приводит к снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, изменяют рессорную функцию позвоночника, что в свою очередь отражается на деятельности центральной нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем. Нарушение осанки при своевременно начатых реабилитационных мероприятиях проходят бесследно.  
Воспитание правильной осанки можно рассматривать как важное условие укрепления организма, между тем не во всех семьях уделяется этому внимание. За положением спины многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает из-под контроля. Нельзя сидеть, скрестив ноги, зацепившись ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. После долгого сидения ребенку необходимо подвигаться, выполнить несколько упражнений.  
  
Во время ходьбы ребенок должен идти, не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы научить ребенка не наклонять голову, надо предложить ему носить на голове мешочек с песком (200-300 г).  
При прыжках в длину с высоты, со скакалкой надо следить за мягкостью приземления.  
Для контроля за осанкой применяется такой прием: ребенка ставят спиной к стене, чтобы он касался затылком, спиной, ягодицами и пятками. Отойдя от стены, ребенок должен сохранить позу. Хорошо подвести ребенка  к зеркалу в этой позе, поставить боком, чтобы он посмотрел какая у него прямая спина, как это красиво смотрится.  
Во время сна ребенок должен лежать вытянувшись на спине, на животе, на боку, но не «калачиком». Постель не должна быть слишком мягкой, а подушка – высокой.  
Необходимо следить за правильной осанкой детей во время занятий, приема пищи, игр за столом.  
**Правильная поза при посадке:**  
- мебель должна соответствовать росту и пропорциям тела, ребенок сидит глубоко на стуле;  
- ноги стоят на полу или на планке под прямым или тупым углом;  
- локти не должны находиться на весу;  
- голову слегка наклонить при рисовании, конструировании;  
- расстояние от глаз до рабочей поверхности альбома должно соответствовать расстоянию от локтя, поставленного на стол, до кончиков пальцев, касающихся виска;  
- расстояние между грудной клеткой ребенка и краем стола – ладонь, с прижатым вовнутрь большим пальцем.  
Дома можно использовать любой стол, подложив на стул деревянные дощечки, а под ноги ребенка – скамеечку.  
Освещение должно находиться слева от ребенка. Кроме настольной лампы должен быть включен и общий свет.  
  
Укреплению осанки способствуют занятия любым видом спортом, особенно плаванием.  
Хорошо дома иметь спортивные снаряды в виде качелей, каната, веревочной лестницы, колец. Если условия в квартире не позволяют разместить домашний стадион, то всегда можно укрепить перекладину в коридоре или дверном проеме.  
Самое эффективное средство профилактики нарушений осанки – это физические упражнения. Особенно благоприятное влияние оказывают специально подобранные физические упражнения на позвоночник и грудную клетку; на туловище образуется хороший «мышечный корсет», который удерживает позвоночный столб в правильном положении и предохраняет его от искривления. Предлагаю Вашему вниманию комплекс таких упражнений.  
**Упражнения для укрепления «мышечного корсета»:**   
**1. Для мышц спины**  
1. И. п.: лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую.  
В.: приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение на 3-7 счетов.  
2. И. п.: то же.  
В.: приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам  
3. И. п.: то же.  
В.: выполнять прямыми руками круговые движения «Мельница».  
4. И. п.: то же.  
В.: поочередно медленно поднимать прямые ноги, не отрывая таз от пола.  
5. И. п.: лежа на животе друг против друга, мяч в согнутых перед собой руках.  
В.: перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.  
6. И. п.: лежа на спине, руки прижаты к телу, ноги прямые.  
В.: на ягодицах, спине, плечах постараться продвинуться вперед, не помогая себе руками.  
7. И. п.: ребенок и родитель ложатся на спину, головы вместе – макушка к макушке, ноги врозь и крепко берутся за руки.  
В.: поднять ноги вверх за голову, пальцы их ног «здороваются» и опустить ноги на пол.  
**2. Упражнения для верхнего плечевого пояса.**  
1. И. п.: стоя, руки внизу.  
В.: поднять руки вверх, потянуться, посмотреть вверх, руки опустить. То же из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища.  
2. И. п.: стоя, руки на поясе.  
В.: отводить локти назад до сведения лопаток, плечи не поднимать.  
3. И. п.: ноги на ширине ступни, руки к плечам, локти в стороны.  
В.: свести локти вперед и отвести подальше назад, держать на уровне плеч. То же из положения сидя.  
4. И. п.: руки перед грудью, пальцы в кулаки, локти подняты.  
В.: отвести локти назад, выпрямляя руки в стороны, как бы преодолевая сопротивление. Руки согнуть перед грудью, расслабиться.  
**3. Упражнения для мышц живота.**  
1. «Длинные и короткие ноги». И. п.: сидя на полу, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади.  
В.: сгибая ноги, подтянуть их к груди и выпрямить (вместе и поочередно). То же из положения, лежа на спине.  
2. «Велосипед». И. п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища.  
В.: двигать ногами, сгибая и выпрямляя их, как при езде на велосипеде (5-8 сек). Делать перерывы для отдыха.  
3. «Ножницы». И. п.: то же.  
В.: встречные частые движения ног вверх и вниз (на 10-12 см от пола под углом 30 градусов).  
4. И. п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны.  
В.: наклониться вперед, коснуться носков ног, выпрямиться. То же из положения, сидя, ноги врозь.  
5. «Насос». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч.  
В.: наклонять туловище вправо и влево, одна рука скользит вверх до подмышечной впадины, другая вниз по бедру. То же сидя на скамейке, на стуле.  
6. «Бревнышко». И. п.: лежа.  
В.: повернуться (покатиться) в правую, а потом в левую сторону. Делать перерывы для отдыха.  
**Укрепляйте осанку у детей, и Вы сохраните им здоровье.**