

## Консультация для родителей «Укрепляем мышцы спины и пресса – формирование правильной осанки»

Дошкольное детство - важный период в формировании правильной осанки, так как, кости ребенка мягки, гибки, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму.

**Осанка** - это положение тела, наиболее привычное для человека.

В большинстве случаев **нарушения осанки являются приобретенными.**

И одной из основных причин является **гиподинамия**, или, проще, недостаточная двигательная активность. У таких детей, как правило, слабый мышечный корсет, то есть плохо развитые мышцы спины и живота.

Мышечный корсет имеет большое значение для формирования осанки ребенка. После того, как он укрепляется достаточно, вырабатывается правильная осанка. Поэтому перед родителями стоит конкретная задача – **вести постоянную работу по укреплению силы и выносливости крупных мышечных групп и выработке стойкого рефлекса правильного положения тела детей.**

### Родители должны:

1. Постоянно напоминать ребенку о правильной осанке.

2. В играх дети иногда очень долго находятся в одной позе. Не прерывая хода игры, предложить ребенку изменить позу.

3. Объяснить детям как нужно правильно

- сидеть, чтобы край стола находился от груди на ширину ладони, сидеть нужно прямо, опираясь ногами о пол, спиной о спинку стула, локтями о крышку стола.

- стоять равномерно распределять тяжесть туловища на обе ноги или чередовать опорную ногу.

4. Приучать детей спать на спине.

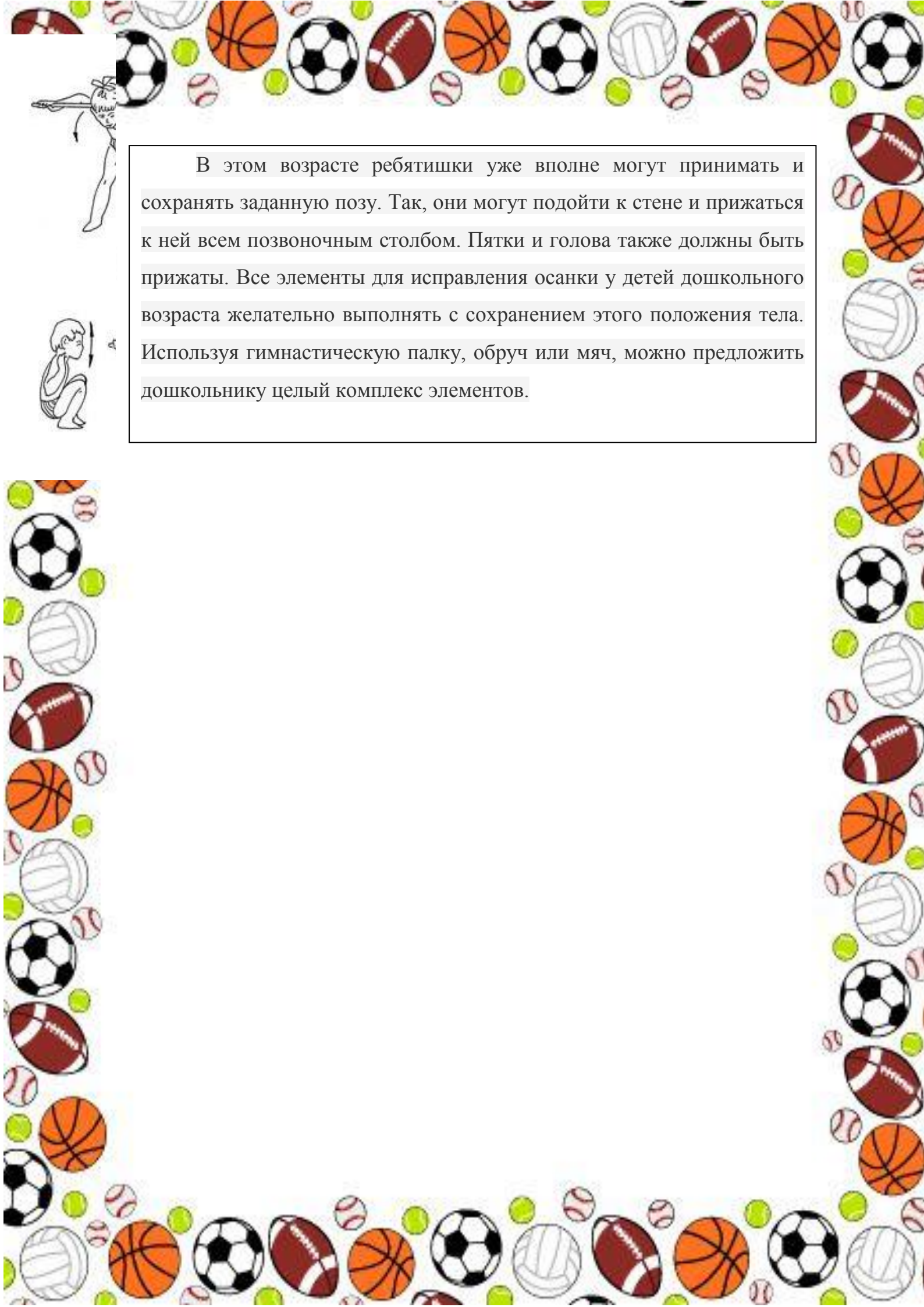
5. Следить за походкой ребенка.

Все эти, незначительные, на первый взгляд, детали имеют огромное значение при профилактике и лечении нарушений осанки.

**Физические упражнения** главное средство предупреждения и лечение нарушений осанки в дошкольном возрасте.

Целесообразно применять ряд специальных упражнений **корректирующего характера**, которые восстанавливают гибкость позвоночника и укрепляют мышцы спины.

Исправление нарушений осанки - процесс длительный. Однако выработанный навык правильной осанки не остается на всю жизнь, его необходимо постоянно подкреплять. Поэтому воспитательное влияние на осанку не должно прекращаться.

A decorative border surrounds the page, featuring various sports balls including soccer balls, basketballs, footballs, and volleyballs in different colors and patterns.

В этом возрасте ребяташки уже вполне могут принимать и сохранять заданную позу. Так, они могут подойти к стене и прижаться к ней всем позвоночным столбом. Пятки и голова также должны быть прижаты. Все элементы для исправления осанки у детей дошкольного возраста желательно выполнять с сохранением этого положения тела. Используя гимнастическую палку, обруч или мяч, можно предложить дошкольнику целый комплекс элементов.

