

## Красивая осанка-залог здорового ребенка

Гончарова О.В., воспитатель  
Криветченко Е.С., воспитатель  
2мдл.гр.№2 МАДОУ ЦРР д\с№74  
«Забава»

ноябрь 2019г

Кто из нас не мечтает об идеальной красивой осанке? При современном образе жизни иметь здоровую и красивую осанку очень сложно. Правильная, т.е. красивая осанка формируется у детей под влиянием родителей.

Что же такое осанка?

**Осанка** – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста.

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, выпрямленную, а также асимметричную.

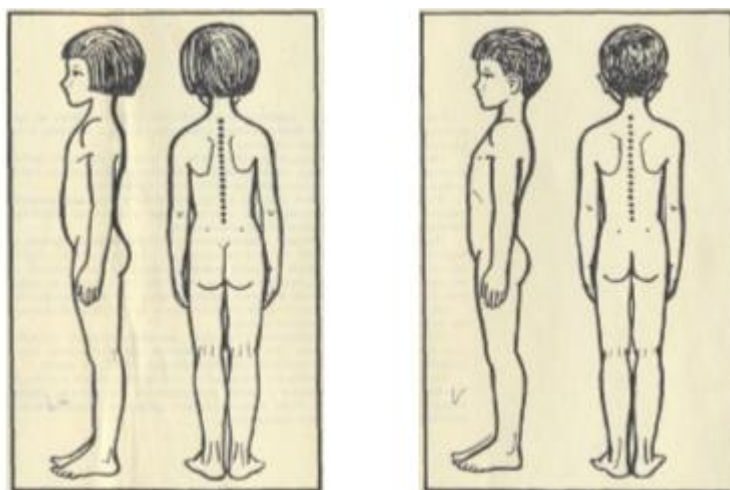
Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

**Сколиоз** – это боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией (поворотом) тел позвонков.

**Позвоночник** – это одна из наиболее важных частей костяка. Основные его функции – опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений – обеспечиваются благодаря его прочности, эластичности и подвижности.

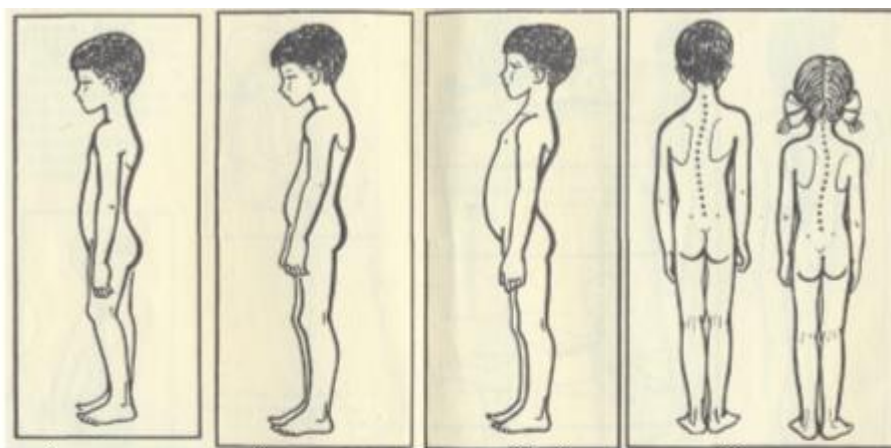
Физиологические изгибы позвоночника у ребенка выражены умеренно.

### ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА\*



### НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Нарушение осанки может стать причиной изменения положения внутренних органов, их функций и отразится на здоровье ребенка.



*Вялая осанка  
(неустойчивая).  
Голова  
опущена, грудь  
уплощена, плечи  
сведены, лопатки  
отстают от  
спины, ноги слегка  
согнуты в коленях*

*Ступловатость.  
Голова  
выдвинута  
вперед, плечи  
сильно сведены,  
живот вывален*

*Лордоз.  
Чрезмерный  
прогиб  
поясничного  
отдела  
позвоночника*

*Сколиоз.  
Боковое  
искривление  
позвоночника,  
асимметрия  
плечевого пояса*

Для воспитания хорошей осанки необходимо:

- Приучать детей правильно стоять, ходить и сидеть, так как правильное положение тела за столом очень важно;
- Соответствие стола и стула росту и пропорциям тела каждого ребенка;
- Подбор мебели для детей следует проводить с учетом антропометрических показателей ;
- Столы и парты желательно делать раздвижными, дающими возможность менять высоту сиденья и стола в зависимости от роста детей;
- При правильно подобранном столе и стуле руки ребенка, согнутые в локтях под прямым углом, лежат на крышке стола- правильная поза за столом.
- Читать рекомендуется сидя, опираясь на спинку стула, и держать книгу несколько приподнятой над столом.
- Занятия, требующие выполнение заданий за столом, необходимо сочетать с занятиями подвижного и малоподвижного характера; при таких занятиях необходимо соблюдать установленную длительность.

Смена деятельности в течение дня, соблюдение режима подвижности создают у детей бодрое, жизнерадостное настроение и влияют на формирование правильной осанки.

В гигиенический режим (распорядок дня) дошкольника, как было сказано выше, обязательно должны включаться физические упражнения.

Физические упражнения всесторонне развивают детский организм, позволяют активно влиять на формирование правильной осанки. Они подбираются с учетом требований «Программы воспитания в детском саду».

И, наконец, красивая осанка – это, прежде всего уверенность в себе, красота и здоровье будущего ребенка. Поэтому забота и наблюдение за своим ребенком позволит каждому родителю сформировать и корректировать правильную осанку дошкольника.