

## Консультация для родителей

### «Красивая осанка – залог здоровья»

Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и, зачастую, социального и психологического благополучия. Сравнительный анализ, сделанный НИИ гигиены и охраны здоровья детей, выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние годы. В настоящее время 70% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения, ведущими среди которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата. Развиваются такие серьезные заболевания как сколиоз, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония. Возникают различные расстройства деятельности и затем заболевания внутренних органов, которые с трудом поддаются лечению и способны "отравить" всю дальнейшую жизнь.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста. Стопа — опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

Очевидно, что использование оздоровительной гимнастики, направленной на формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у детей является актуальной.

#### **Основными задачами общеукрепляющего воздействия является:**

- Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
- Усиление мышечного корсета и позвоночника и нижних конечностей.
- Улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы.
- Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
- Увеличение силовой выносливости мышц.
- Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

Двигательный режим является важнейшим оздоровительным и профилактическим средством. Включает обязательные мероприятия, такие как:

- Утренняя гимнастика
- Ритмическая гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Оздоровительный бег
- Закаливание
- Массаж и самомассаж
- Туризм
- Прогулка
- Спортивные упражнения

- Игровые упражнения

Примерные комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки:

### Комплекс « Веселый зоосад »

#### 1. « Танцующий верблюд »

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

В -е. – ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

#### 2. « Забавный медвежонок »

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

В -е. – ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо - влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

#### 3. « Смеющийся сурок »

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

В -е. – 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

#### 4. « Тигренок потягивается »

И.п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

В -е. – 1-2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 и.п.

#### 5. « Резвые зайчата »

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

В-е. – 1-16 подскоки на носках (пятки вместе)

Необходимо, чтобы дети с раннего возраста соблюдали режим дня, занимались в достаточном объёме физической культурой, закаливанием, использовали мебель по своему росту, правильно питались. Нет лекарственных препаратов для лечения нарушения осанки, плоскостопия, только физическая культура во всех её формах способна укрепить мышечную систему, создать хорошо развитый мышечный корсет, а, следовательно, сохранить или воспитать правильную осанку и здоровье на долгие годы.

