

## **Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?**

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голеням, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов. Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины. Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребенок может свободно и глубоко дышать. Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед. Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов (ОРЗ, атония кишечника).



## **Как не пропустить нарушения осанки?**

На первых порах нарушения переходящие. Если ребенок, несмотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу или врачу или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации.

Постоянные напоминания о том, как правильно ходить, ничего не дадут, так как ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы понял и воспроизвел точно это движение.

Поэтому здесь на помощь придет гимнастика - специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, развитию чувства, равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами.



**Консультация  
для родителей:  
"Формирование правильной  
осанки у детей  
дошкольного  
возраста"**



**Дошкольный возраст - период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено.**

**Скелет ребенка в большей степени состоит хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей.**

**Мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчивая легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.**

## **ОСАНКА**

**Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, способность без напряжения держать прямо туловище и голову (с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах - вперед, в грудном и крестцовом - назад).**

**При неправильной осанке естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника - сколиозы. Многие искривления позвоночника можно предупредить, а в начальной стадии - исправить**



# От чего может нарушиться осанка?

Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе



Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.



**Нарушения осанки чаще всего развивается у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.**

**Отклонения в осанке не только не эстетичны, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям. Еще более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины.**

**Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы – разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.**

