**Консультация для родителей**

**Как выработать правильную осанку  дошкольников.**

       Правильная осанка – это нормальная поза при стоянии и сидении: плечи развернуты и находятся на одном уровне, лопатки не выступают, расположены симметрично, живот подтянут, ноги в коленях не согнуты при стоянии, пятки вместе, голова держится прямо. Осанка ребенка не сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

- своевременное правильное питание;

-свежий воздух;

- подбор мебели в соответствии с длиной тела;

- оптимальная освещенность;

- привычка правильно переносить тяжелые предметы;

- расслаблять мышцы тела;

- следить за собственной походкой.

Выработка и закрепление навыка правильной осанки происходит во время выполнения различных общеразвивающих упражнений, при которых обязательно сохраняется правильное положение тела; упражнений в равновесии и координации.

  При правильной осанке изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые.

Правильная осанка способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются в их функциях. Правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, обеспечивает равномерное поступление воздуха в полость рта и носоглотку, препятствует заражению возбудителями респираторных заболеваний (вируса, бактерий).

При неправильной осанке может наблюдаться нарушение указанных физиологических механизмов, и ребенок оказывается более подверженным частым респираторным заболеваниям.

Выработка правильной осанки – сложный процесс, начинающийся в младенчестве и продолжающийся длительное время.

К семи годам у здорового дошкольника позвоночник приобретает нормальную форму  и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Для того чтобы правильно показать детям правильную стойку, взрослые сами должны знать ее:

- голова прямо;

- плечи симметричны и слегка отведены назад;

- живот подтянут;

- ноги прямые;

- пятки вместе;

- носки симметрично развернуты наружу, образуя примерно угол 15-20˚.

Ребенку дается подробное объяснение и показ правильной стойки. Можно рекомендовать игры направленные на усвоение правильного положения тела.

[Игры и упражнения для формирования правильной осанки](http://www.babylessons.ru/igry-i-uprazhneniya-dlya-formirovaniya-pravilnoj-osanki/)

 Начнем с того, что осанка — это привычное бессознательное положение тела человека, обусловленное скелетным равновесием и мышечным балансом.  Нарушение осанки может привести к искривлению позвоночника и сутулости. Кроме того, что это не красиво, это еще и опасно – при сутулости возрастает нагрузка на сердце и легкие ребенка.

Как же предотвратить развитие искривления позвоночника, появление сутулости у детей − заботимся об осанке.

Вот несколько интересных упражнений и игр для детей:

 Зарядка для малышей

Играем в котенка

* Исходное положение: Ребенок стоит на четвереньках.
* Котенок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.
* Котенок шипит: выгнуть, округлить спину, пытаясь коснуться подбородком груди − показывает хохолок на спине и шипит на собаку.
* Котенок мурлыкает: прогнуть спину и поднять высоко подбородок − мурлыкает и хочет, чтоб ее погладили, можно пошевелить хвостиком.
* Котенок достает фрукты с дерева: Поднять правую руку вверх, высоко-высоко − стараясь дотянуться до яблока, поднять левую руку − дотягивается до груши. Можно поэкспериментировать таким же образом с ногами.
* Котенок учится плавать: лечь на живот. Приподнять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавание брассом.
* Котенок едет на велосипеде: лечь на спину, согнуть колени и имитировать кручение педалей.

Если принцип упражнений понятен, мы уверены вы найдете еще массу интересных поз и игровых сценок для укрепления мышц спины.

Чтобы воспитать привычку держаться прямо – напоминайте ребенку в течение дня про ровную спинку. Ребенок может сам проверить свою осанку, прислонившись спиной к стене и прижавшись к ней затылком, плечами, пятками и попой. Выполняйте эти или другие упражнения на укрепление мышц спины  и ваш ребенок не будет сутулиться.