

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 6 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ШАХТЁРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Тема:** «Правильная осанка - гарант здоровья ваших детей»  
(согласно годового плана ГКДОУ на 2024-2025 учебный год)



Подготовила:  
инструктор по  
физической культуре  
Камалова И.А.

Февраль, 2025

## Консультация для родителей

### «Правильная осанка - гарант здоровья ваших детей»

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создаёт ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно - суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровление организма. От чего может нарушиться осанка? Таких причин много.

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребёнок долгое время проводит в определённой позе.
2. Постоянное придерживание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку или перенос ребёнка на одной руке.
3. Привычка ребёнка стоять с опорой на одну и ту же ногу.
4. Неправильная поза во время сна, при сидении. Спать нужно на твёрдой постели, на которую ребёнок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен мягкий матрас и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна на спине, с разведёнными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.
5. Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного созревания тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.



Отклонения в осанке не только некрасивы эстетично, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению

дыхания. Следствие меньше кислорода поступает к тканям. Ещё более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины. Очень важно с первых дней жизни воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную мышечную работу. Дети быстро устают от сидения, их мышечный аппарат ещё слаб, и они стараются быстрее изменить позу или уйти побегать. Взрослые часто этого не понимают и ругают малышей за неусидчивость. Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Спина должна быть параллельной спинке стула. Если она наклонена вперёд, может развиваться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, мы будем



способствовать формированию круглой спины. Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребёнок может свободно и глубоко дышать. Очень высокий стол вызывает подъём локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребёнок сутулится и сгибает туловище вперёд. Так что неправильная посадка за столом - это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости.

Что значит стоять для дошкольника? Стояние, особенно в определённой позе,



очень утомительно для ребёнка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому ребёнок начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь. Помните! Наказывая своего ребёнка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

Каковы основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки?

1. Во время ходьбы ребёнок должен идти, не опуская головы, с развёрнутыми плечами. Чтобы приучить ребёнка не наклонять голову вперёд, рекомендуется выполнять ходьбу с мешочком с песком на голове (200-300 г).

2. Для выработки правильной осанки

необходимо обучать ребёнка прыжкам с мягким приземлением подскоки, подпрыгивания.

3. Упражнения в метании правой и левой рукой развивают мышцы симметрично.

4. С детьми старшей группы необходимо проводить упражнения, укрепляющие наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего его основу, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнять особенно отчётливо, и подобрать для этого методические приёмы. В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения,

совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

Как не пропустить нарушение осанки? «Предупредить всегда легче, чем лечить!» На первых порах нарушения обратимы. Если ребёнок, несмотря на все Ваши правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу - ортопеду, врачу ЛФК и строго выполнять их рекомендации. Постоянные напоминания о том, как правильно нужно ходить, ничего не дадут. Поэтому на помощь придёт гимнастика специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, воспитывающие чувство равновесия, координацию движений, формирующие стопу и укрепляющие мышечный корсет спины. Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребёнка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Великолепно подходит для этого кромка тротуара. Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажёры, которые продают в достаточном количестве и по доступным ценам.

#### **Профилактика нарушений осанки ребёнка:**

- жёсткая кровать;
  - правильная обувь, исключая развитие плоскостопия;
  - правильное положение при чтении, письме;
  - равномерная нагрузка при ношении тяжестей;
- регулярные физические упражнения для укрепления мышечного корсета.

Важную роль в профилактике нарушения осанки ребёнка играют упражнения, развивающие мышцы спины и живота, которые рекомендуется делать 3 раза в неделю. Эти упражнения развивают силу и выносливость мышц спины и живота, благодаря этому они смогут удерживать позвоночник в правильном положении даже при нагрузках.

#### **Упражнения у стены:**

- стать спиной к стене или шкафу, плотно прижаться головой, лопатками, ягодицами и пятками. В районе талии должна поместиться ладошка ребёнка;
- не меняя позы, пройти вперёд и вернуться назад;
- не отрывая от стены спину и затылок, присесть с прямой спиной 5-7 раз;
- поднимать руки вверх, вперёд и в стороны;
- по очереди поднимать согнутую в колене ногу и прижимать её к туловищу.

#### **Упражнения с предметами**

(мешочек с солью или песком весом 200-300 г):



- стать около стены с мешочком на голове;
  - пройти по комнате, обойти разные предметы;
  - присесть, стать на колени, покрутиться вокруг себя;
  - подняться на маленькую скамеечку и сойти с неё 20-30 раз.
- Упражнения на равновесие:

- стать прямо, подняться на носки, выполнить перекат на пятки - 20-30 раз;
- стоять на одной ноге, сохраняя равновесие, поменять ногу;
- то же самое с закрытыми глазами.

Постарайтесь всей семьёй отдых проводить активно: устройте весёлые соревнования, играйте в подвижные игры, привлекайте Вашего ребёнка к работе по хозяйству, много гуляйте пешком и т.д.

**Будьте здоровы!**

