Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад комбинированного вида № 103 г. Пензы

***Консультация***

***для родителей на тему:***

***«Профилактика нарушения осанки у детей»***

Инструктор по физической культуре:

 Куделина Татьяна Николаевна

Основным средством профилактики нарушения осанки является правильная организация статико-динамического режима, который включает в себя полный спектр ситуаций, связанных с регулированием нагрузок на опорно-двигательный аппарат ребенка. По направленности эти воздействия могут иметь как повреждающий характер (например, длительное нахождение в неправильных статических позах), так и лечебный (физическая культура и специальная гимнастика).

Правильный статико-динамический режим предполагает соблюдение следующих условий:

1. Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, устойчивой, с невысокой, лучше ортопедической подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матраце. Желательно приучать ребенка спать на спине или на боку, но, не свернувшись «калачиком»

2. Приходя из школы, ребенок после обеда должен лечь и отдохнуть 1-1,5 часа для того, чтобы нормализовать тонус мышц спины и освободить от нагрузки позвоночник. Только при регулярной смене вертикального и горизонтального положений обеспечивается правильный обмен веществ в межпозвоночных дисках.

3. Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут.

4. Ребенок должен ежедневно заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой. Минимальная продолжительность занятий - 20 минут, оптимальная - 40 минут.

5. Необходимо правильно организовать рабочее место (по крайней мере, в домашних условиях, за неимением парт по росту и возрасту в школах); освещение должно быть рассеянным и достаточным.

6. Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:

высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола была около 30 см. Это легко проверить путем простого теста: если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза;

высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90°;

желательно иметь опору для шейного и грудного отделов позвоночника, а также опору для стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом режиме.

7. Необходимо научить ребенка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения под контролем педагогов и родителей. Правильная, симметричная установка различных частей тела производится последовательно, начиная с положения стоп:

стопы в опоре на полу или на скамейке;

колени над стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым или небольшим тупым углом);

равномерная опора на обе половины таза;

между грудью и столом - расстояние от 1 до 2 см; предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе, плечи симметричны;

голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см;

при письме тетрадь повернута на 30°, нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.

8. Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке, в начальной школе лучше дать ребенку ранец.

9. Нужно постоянно бороться с порочными позами. Так называемое косое положение плечевого пояса при письме - когда левая рука свешена со стола, или косое положение таза - когда ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене; эти и другие порочные позы приводят к нарушениям осанки.

10. Нужно освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или ассиметричной статичной позой.

11. Ребенок должен получать правильное и сбалансированное питание, обеспечивающее, в соответствии с возрастом, достаточное поступление пластических и энергетических веществ, макро- и микроэлементов. Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и «мышечного корсета».

Принимая во внимание ситуацию широкого распространения нарушений осанки среди современных детей, можно сказать, что статико-динамический режим, направленный предупреждение или устранение нарушений, должен сопровождаться постоянным и тотальным ортопедическим надзором» со стороны родителей и преподавателей.