

Консультация для родителей  
*«Формирование правильной  
осанки у детей»*



*Выполнила:  
воспитатель 33гр.  
Шишлевская Т.И.*

# *Возрастные особенности формирования осанки*

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

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

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

*Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста.*

## *Формирование осанки у детей дошкольного возраста.*

- ❖ *Осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения.*
- ❖ *Правильная осанка свидетельствует о хорошем общем физическом развитии.*



**Для того чтобы  
предупредить  
возможные нарушения  
осанки у дошкольников  
необходимо:**

- ❖ *во всех группах мебель подбирать по росту детей;*
- ❖ *учитывать посадку ребёнка за столом;*
- ❖ *обращать внимание на позу ребёнка и если она неправильная, попросить изменить её;*
- ❖ *соблюдать двигательный режим;*
- ❖ *вырабатывать осознанное отношение к поддержанию и сохранению правильной осанки у детей.*



## *Причины нарушения осанки*

- ❖ *Мебель несоответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Несоответствие стульев и столов.*
- ❖ *Постоянное держание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.*
- ❖ *Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.*
- ❖ *Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, " калачиком ", и пр.*
- ❖ *Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу)*

# *Профилактика.*

- ❖ *Работа по формированию осанки у дошкольников должна включать в себя целый комплекс мероприятий:*
- ❖ *Постоянная двигательная активность: ходьба пешком, прогулки, подвижные игры.*
- ❖ *Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять.*
- ❖ *В воспитании правильной осанки играет роль и одежда. Она не должна быть тесной, мешать прямому положению тела, затруднять свободные движения.*
- ❖ *Необходимо следить за правильной осанкой детей во время занятий, приема пищи, игр за столом.*

*Воспитание правильной осанки у детей, в основном, проблема педагогическая, как и формирование всех жизненно необходимых двигательных навыков. Многие исследователи приходят к единому мнению, что именно дошкольное учреждение может быть местом профилактики нарушений осанки. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.*



*Основными средствами формирования правильной осанки являются гимнастические упражнения, которые можно разделить на три группы:*

- ❖ *Общеразвивающие упражнения( укрепление мышечного корсета)*
- ❖ *Упражнения для формирования правильной осанки*
- ❖ *Корригирующие упражнения(профилактика дефектов осанки)*





*Подвижные игры, направленные на профилактику нарушения осанки.*

- ❖ *Ходим в «шляпах» (мешочек на голову)*
- ❖ *Веселая ходьба (на носочках, на пятках, на наружных сводах стоп)*
- ❖ *«Черепихи» (ползание на животе, передвигая одновременно правой рукой и левой ногой и наоборот)*



***Обязательно !!!***

***Помните об  
осанке, ведь она-  
залог здоровья  
всего организма!***

***Будьте здоровы!***

*Спасибо*  
*за внимание!*

