

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# **«Что необходимо знать родителям о воспитании навыка правильной осанки у младших школьников. Рекомендации по оценке телосложения ребенка, практические занятия»**

Составитель:  
Педагог дополнительного  
образования: И.А.Меркулова

г. Волгодонск  
2021г.

Рост и вес ребенка измерить нетрудно. Беспокойство в том числе с точки зрения осанки должны вызывать и слишком худые, и излишне полные для своего роста и типа телосложения детей. Слабые, неразвитые мышцы не обеспечивают правильного формирования физиологических изгибов позвоночника, хуже защищают его от боковых искривлений. Избыточный вес дает дополнительную нагрузку и на мышцы и на межпозвонковые диски.

Существуют простые и доступные в домашних условиях методы исследования осанки. Ребенок должен разуться и раздеться до трусов, встать в удобной для себя позе (не по стойке «смирно»), поставить стопы параллельно на расстоянии одной ступни и смотреть прямо перед собой. Чтобы лучше оценить способность ребенка произвольно исправить осанку, желательно использовать зеркало. Нарушения осанки, которые поддаются сознательному исправлению, исправить намного легче, чем органические, вызванные изменениями в мышцах и тем более в связках, хрящах и костях.

Проверьте состояние стоп. Помимо того что плоскостопие требует лечения и коррекции, оно почти всегда сочетается с нарушениями осанки. В норме правая и левая половинка тела должны быть симметричны. Отметьте, на одном ли уровне находятся плечи и лопатки, кости таза. Симметрично ли расположены ключицы, соски. Рассмотрите форму грудной клетки и живота. Выпяченный живот – признак слабости мышц брюшного пресса и увеличение поясничного изгиба (лордоза). Нарушение положения головы (наклон, поворот) при осмотре сзади хорошо видны по расположению мочек ушей. Лопатки должны прилегать к спине; крыловидные лопатки – признак слабости мышц спины и плечевого пояса, Остистые отростки позвонков должны располагаться по прямой вертикальной линии.

Правильная форма позвоночника в первую очередь способностью мышц поддерживать статические усилия. В формировании осанки главную и одинаково важную роль играет статическая силовая выносливость мышц спины, живота и боковых поверхностей туловища – мышечный корсет. Спастически сокращенные или слабые, растянутые мышцы, нарушают нормальное положение позвоночника и вызывают нарушения осанки. Представьте себе плохо натянутую палатку – она выглядит кривой из-за неравномерных или недостаточных усилий от растяжек. Точно также под влиянием неравномерности усилий позных мышц ли их общей слабости «провисает» позвоночник.

Ваша задача обеспечить оптимальный двигательный режим и физическое развитие ребенка, поскольку в основе профилактики и лечения нарушений осанки и плоскостопия лежит общая тренировка организма ребенка.

Необходимо объяснить ребенку понятия о правильной -неправильной осанке, основных положений тела – стоя, сидя, в ходьбе.

Родителям нужно объяснить и научить детей правильной посадке сидя, поддерживать контроль, сложнее воспитать навык самоконтроля этого положения. Поскольку урочная форма обучения предполагает длительное вынужденное положение сидя, наклон головы вперед, необходимо включать использование подставки для книг, чтобы разгрузить шейный отдел позвоночника.

Ребенку необходима удобная заплечная сумка с упругой утолщенной задней стенкой, чтобы обеспечить хорошее прилегание к спине и равномерное распределение тяжести веса.

Хорошо в середине дня или вечером делать произвольное расслабление мышц. Необходимо лечь спиной на ровную, но не жесткую поверхность. Положить валик под шейный, поясничный изгибы и подколенные ямки (можно использовать свернутые полотенца) в этом положении остаться 10-15 минут, постараться расслабить, «отпустить мышцы». Сейчас я расскажу и продемонстрирую как в игровой форме можно заниматься воспитанием правильной осанки.

## КОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

### «Самолет»

Цель: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Развести руки в стороны, ладонями вверх  
Отправляется в полет.

Жу, жу, жу,

Постою и отдохну

Выполнять поворот вправо и произносить звук [ж]

Встать прямо, опустить руки, пауза  
Я налево полечу,

Жу, жу, жу

Поднять голову –вдох. Выполнить поворот влево и выдох на звук [ж]

Постою и отдохну

Встать прямо и опустить руки — пауза

### «Паровоз»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2-3 мин., пауза, затем продолжить движение (2-й вариант: движение назад).

### «Морская звезда»

Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

### «Лягушки »

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.п. встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, не жалея ножки.

«Кошка»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять.

«Ласточка»

Цель: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. – о.с.: встать прямо, правую (левую ногу поднять назад вверх, руки в сторону, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать 1-2 с., затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.

«Гуси»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. – о.с.: стоя, затем присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно.

« Колокольчик»

Цель укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Бег по прямой до колокольчика: подбежать к подвешенному колокольчику и, подпрыгнув, достать рукой до него, чтобы он зазвенел.

### «Цирковой трюк»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

В вертикальный обруч ребенок прокатывает мяч и пролезает сам, спину прогибать, голову приподнять вперед.

### «Шляпа»

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

### «Не урони»

Цель: развитие координации движений, укрепление мышц, туловища и конечностей.

И.п.: стоя на четвереньках, с опорой на колени и кисти рук, на спине лежит небольшое отягощение (мешочек с песком, небольшая мягкая игрушка и т.п.) Спину прогнуть, голову приподнять. Ползать по ровной поверхности, не уронив грузик.

### «Меткая стрельба»

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Ход игры: На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Сделать 10 попыток и посчитать результативные.

### Источники:

Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений; Речь-СПб.,2001

Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия; Корона-Век-М.,2017