Формирование осанки

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ:

«Формирование осанки».

Формирование правильной осанки составляет одну из важнейших задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

Осанка — это привычная поза естественно, непринужденно стоящего ребенка. При хорошей осанке он подтянут, голову и туловище держит прямо. Плечи несколько отведены назад, развернуты, но не подняты, живот подобран.

При не правильной осанке спина сутулая, плечи сведены вперед, живот выпячен, голова опущена. При таком положении тела особенно страдают органы дыхания: сдавливаются верхушки легких, уменьшается их вентиляция. Как показывают наблюдения, нарушения осанки возникают чаще у детей малоподвижных, неловких, избегающих коллективных игр с активными движениями. Во — первых, неустойчивая, вялая осанка, при которой голова опущена, плечи сведены, лопатки отстают, ноги полусогнуты в коленях, во — вторых, сутуловатость, характеризующаяся выдвинутой вперед головой, сильно сведенными плечами, выпяченным животом. Надо отметить, что недостатки осанки у дошкольников еще не стойкие. Ребенок может принять правильную позу, если ему напомнить об этом, но его мышцы, особенно спины и живота оказываются не в состоянии долго удерживать позвоночник в вертикальном положении, т. к. они быстро утомляются. Поэтому в формировании правильной осанки важную роль играет достаточная сила мышц, а также равномерное гармоничное их развитие. Общая масса мышц у детей составляет около 25 -35 % веса тела.

Для этого должны быть созданы все условия для проведения профилактических мероприятий. Обязательны физические упражнения в виде утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр.

Значительная роль принадлежит строго соблюдаемому режиму дня, размеру мебели, позе детей во время занятий и игр.