РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №111 «БАТЫР»

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
«МИР ДЕТСТВА»

Консультация для родителей

в рамках реализации проекта «ГАРМОНИЯ»

"Формирование правильной осанки с самого раннего возраста"

Подготовила:
Специалист КЦ, консультант
Аюпова Г.И.

г.Набережные Челны,
2021год

Укрепление мышц спины у ребенка, формирование правильной осанки – это очень важная задача, стоящая перед родителями.

Всем хорошо известно, что от состояния позвоночника зависит здоровье всего организма. Различные проблемы, связанные со спиной, могут явиться причиной головных болей, патологии желудочно-кишечного тракта, нарушений в работе сердечно-сосудистой системы в старшем возрасте. И напротив, правильная осанка и крепкий мышечный каркас – это не только свобода и сила любых движений, но и залог хорошей работы всех органов и систем нашего организма.

К сожалению, малоподвижный образ жизни и **недостаточная двигательная активность** – это бич современного общества. Усугубляет ситуацию неправильное питание, неудобное спальное место, некомфортные условия при выполнении домашнего задания, во время чтения или рисования. Родителям необходимо прилагать определенные усилия, чтобы сделать своего ребенка сильнее, а следовательно и здоровее. **Симптомы нарушения осанки.** Как понять, что у ребенка есть **нарушения осанки или слабость мышц?** Чтобы заподозрить нарушение осанки у вашего малыша, обратите внимание на его спину и плечи. Плечи и лопатки должны находиться на одном уровне, ягодичные складки – также. Позвоночник должен быть ровным, без боковых искривлений. В положении сидя ребенок не должен сутулиться. Если вы заметили какие-либо **нарушения осанки,** проконсультируйтесь с врачом-ортопедом. Для более детального обследования и выработки правильной стратегии лечения доктор может порекомендовать рентгенологическое исследование, электромиографию или топографическую фотометрию для постановки точного диагноза. При обнаружении различных нарушений со стороны позвоночника врач может назначить комплексную терапию: лечебную гимнастику, массаж, физиотерапию, иногда медикаментозное лечение.

Профилактика нарушений осанки

Что необходимо делать для **профилактики возникновения нарушения осанки или сколиоза у детей:**

1. Гимнастика и в целом достаточная физическая активность. Уже с самого раннего возраста необходимо начинать заниматься **укреплением мышц малыша.**

2. Водные процедуры. С детьми любого возраста очень полезно **ходить в бассейн** или в теплое время года плавать в естественных водоемах.

3. Регулярные прогулки на свежем воздухе.

4. Витамин Д3**Принимать витамин Д3** нужно в любом возрасте, а не только на первом году жизни.

5. Правильное питание**В ежедневном рационе** ребенка должны присутствовать белковые продукты, злаки, свежие овощи и фрукты, кисломолочные продукты.

6. Укрепление стоп. Для профилактики и **лечения плоскостопия,** которое так же неблагоприятно влияет на суставы и позвоночник, необходимо носить обувь с твердым задником и супинатором или специальные стельки по назначению врача.

В дальнейшем, когда ребенок подрастет и пойдет в школу, важно развивать его не только интеллектуально, но и физически. Для детей естественно **играть в подвижные игры,** заниматься физкультурой и спортом, бегать, прыгать, плавать, танцевать, много гулять. Все это нужно только поощрять, конечно, выбирая те активности, которые вашему сыну или дочери будут в радость, а не в тягость.

Помните, регулярная физическая активность – залог нормальной работы всего опорно-двигательного аппарата, прекрасного самочувствия и крепкого иммунитета ваших детей.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ. «Здоровье ребенка во многом зависит от нас, взрослых, от наших знаний и умений». И. С. Красикова Дошкольный возраст является очень важным для формирования потребности в здоровом образе жизни, для формирования основ гармоничного развития, для воспитания потребности в движении и правильной осанки. Недаром говорят, что правильная осанка является залогом здоровья и успеха человека в жизни . Нарушение осанки ведет к развитию патологии в позвоночнике и как следствие идет нарушение со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем. **Осанка** – это привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он может принимать без излишнего мышечного напряжения. Поэтому нормальная осанка дошкольника отличается от осанки школьника и взрослого человека.