**Консультация для родителей «Формирование красивой осанки ребёнка»**

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребенка к физкультуре только тогда, когда доктор обнаруживает у него существенное нарушение осанки, ухудшающее работу сердца, легких, других органов и систем организма. В будущем [нарушение осанки](http://cka3kapro.narod.ru/gimnastika-protiv-skolioza.html) может привести к тому, что в юношеском и более зрелом возрасте у человека болит спина. А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребенок обязательно делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом, делая уроки. Одним словом, достаточная двигательная активность – залог красивой осанки.

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

Гордость за своих родителей – это моральный фундамент для взлета личности ребенка. Стыд за своих родителей – это тяжесть на сердце, не разрешающая ребенку взлететь до полной высоты.

Проверить правильность осанки Вашего ребёнка можно так: сантиметровой лентой измерьте расстояние от седьмого шейного позвонка (наиболее выступающего) до нижнего угла левой, а затем правой лопаток, (Ребенок во время измерения должен быть раздет до пояса и стоять в непринужденной позе.) При нормальной осанке эти расстояния равны.

Оценить осанку ребенка поможет и так называемый плечевой индекс. Измерьте сантиметровой лентой ширину плеч со стороны груди, со стороны спины (плечевую дугу).

Плечевой индекс=ширина плеч/плечевая дуга\*100%

Если плечевой индекс равен 90-100 процентам, у ребенка правильная осанка. Меньшая величина индекса говорит о ее нарушении. Прекрасную, правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы ног, спины, рук, шеи, живота. Полезны упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами.

Есть и специальные упражнения, способствующие формированию навыка правильной осанки. Они очень просты, и ребенок может делать их дома под контролем взрослых.

Упражнения для спины и правильной осанки

Рекомендует уделить Ваше внимание примерно следующим упражнениям:

УПРАЖНЕНИЯМ У СТЕНЫ. Попросите ребенка стать спиной к стене (без плинтуса!) и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить его ладонь.

Пусть ребенок, не меняя этого положения:
- сделает несколько шагов вперед, в сторону, опять вернется к стене и примет исходное положение;

- присядет с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены, затем повторит приседание, сделав шаг вперед, и вернется в исходное положение;
- стоя у стены, поднимает руки вперед, вверх, в стороны;
- поочередно поднимает согнутые в коленях ноги и, захватив их руками, прижимает к туловищу (рисунок 1).

После нескольких занятий дети обычно хорошо выполняют эти упражнения, но не всегда могут сохранить правильную осанку в движении. Особенно трудно им запомнить правильное положение головы. А это очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается. Приучить ребенка правильно держать голову помогут упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ. Для их выполнения потребуются деревянный кружок, а лучше всего небольшой мешочек весом 200-300 граммов, наполненный солью или песком. Стоя у стены, мешочек на голове:
- пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол, лабиринт из двух-трех стульев;

- отойдя от стены, но сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть "по-турецки", встать на колени и вернуться в исходное положение;
- стать на скамеечку и сойти с нее 15-20 раз (рисунок 2).

УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ. Они помогают выработать умение удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях.
- Стать поперек гимнастической палки, ноги вместе, руки в стороны. Перенести тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки;
положить гимнастическую палку на две гантели, расположенные на расстоянии 60 сантиметров друг от друга. Постоять на палке с мешочком на голове (рисунок 3);
- то же на доске шириной 15-30 сантиметров, положенной на гантели.

УПРАЖНЕНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА. Они особенно рекомендуются тем детям, у которых есть признаки сутулости.
Стать прямо, ноги врозь:

- положить ладони на лопатки (локти вверху); развести руки в стороны и назад так, чтобы лопатки касались друг друга;

- сцепить кисти за спиной - правая рука сверху над лопатками, левая внизу под лопатками; поменять положение рук. Можно выполнять это упражнение, перекладывая из руки в руку мелкие предметы (рисунок 4).

Держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток:

- наклониться вправо и влево;
- повернуться в одну, затем в другую сторону;
- перенести палку над головой вперед, затем назад. Руки в локтях не сгибать (рисунок 5).

Не следует стремиться выполнять все упражнения сразу. Перетренировка может принести вред. Достаточно включать в комплекс утренней гимнастики или физкультминутку по одному упражнению из каждой группы.

Число повторений упражнений для школьников 7-9 лет поначалу не должно превышать 6-8 раз, 10-14 лет-8-10 раз. Подросток старше 14 лет может тренироваться до появления чувства усталости. Постепенно нагрузка увеличивается за счет повторения каждого упражнения до 20-30 раз. Такая утренняя зарядка поможет сформировать вашему ребёнку красивую и правильную осанку.

Удачи Вам уважаемые родители!!

