**Тематические консультации для родителей в рамках реализации проекта**

 **«Профилактика опорно-двигательного аппарата у воспитанников ДОО г.Белгорода»**

**«Корригирующая гимнастика как средство профилактики нарушений осанки»**

Подготовила:

воспитатель Розсыпало Т.А.

**Корригирующая гимнастика как средство профилактики нарушений осанки.**

 Программа дошкольных учреждений предусматривает всестороннее развитие ребенка как личности и уделяет большое внимание охране его здоровья.

К сожалению, на сегодняшний день, выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Число заболеваний увеличивается с каждым годом. Одним из часто встречающихся отклонений в физическом развитии в период дошкольного возраста являются нарушения осанки.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. Она обеспечивает нормальное положение тела и деятельность внутренних органов, особенно легких и сердца, придает телу ребенка стройность и красоту.

***Нормальная осанка — это привычная поза человека. Она определяется способностью без активного напряжения прямо держать голову и корпус.***

 Плохая осанка может привести к неблагоприятным изменениям в организме и общему ухудшению здоровья ребенка. При этих искривлениях нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности.

Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения *(астигматизм, близорукость)* и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

 Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины *(крыловидные)* лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения *(сколиотичная осанка)* или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Родители нередко обращаются за помощью тогда, когда нарушение осанки достигло уже внушительной степени. Чтобы этого не случилось необходимо внимательно присмотреться к своему ребенку.

Есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

* 1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.
* 2. Не любит подвижные игры.
* 3. Жалуется, что у него болит голова или шея.
* 4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.
* 5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
* 6. Не может длительно находиться в одном положении.
* 7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере.  ***Следует помнить, что сидение – не отдых, а акт статического напряжения.*** Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Дети от сидения быстро устают, их спина при этом напрягается, надолго «застывает» в одном положении, вызывая перегрузку отдельных мышц.

Правильное формирование костно-мышечной системы ребенка зависит и от питания. Ежедневно в детском меню обязательно должны быть молочные продукты (особенно полезны кисломолочные), фрукты, овощи, не менее пяти раз в неделю – мясные блюда и не менее двух – рыбные. Осторожнее со сладостями – сладкое затрудняет усвоение кальция. И поменьше мучного – именно с лишнего веса часто начинаются проблемы с позвоночником.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье ребенка, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами. При систематических занятиях корригирующей гимнастикой повышается тонус мышц и они становятся способными противостоять искривлению позвоночника. В организационно-образовательной деятельности с детьми, применяют корригирующие упражнения. Суть, которых заключается в том, чтобы на фоне общего нервно-мышечного аппарата, применяя специальные физические упражнения преимущественно для плечевого пояса и спины, создать «мышечный корсет», поддерживающий правильное положение корпуса. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме. Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития, они воздействуют на сердечно - сосудистую систему, дыхательную и нервную систему, укрепляют организм ребенка. Корригирующая гимнастика показана всем детям дошкольного возраста для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, а так же детям с нарушениями осанки, так как это единственный метод, позволяющий достичь эффективной коррекции. Физическая культура раскрывает внутренние силы и возможности каждого ребенка, использует их для полного развития личности, а так же развивает у детей уверенность в собственных силах, формируя чувство собственного достоинства и желание заботиться о своем здоровье. Главное – это приобщение подрастающего поколения к спортивно – оздоровительному образу жизни.

 БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!