**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 377 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

(МОУ детский сад № 377)

**Консультация для родителей**

**«Укрепляем мышцы спины - формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста»**

**воспитатель: Иванова Е. Б.**

Осанка это «привычная поза» непринужденного стоящего человека без активного мышечного напряжения. Осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования основных систем организма. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки вызывают нарушения зрения и изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам.

Важнейшим аспектом работы по оздоровлению детей дошкольного возраста является работа по формированию правильной осанки.

Правильная ли осанка у детей? Этот вопрос, к сожалению, мы задаем себе довольно поздно. О чем это говорит? Прежде всего, о слабой пропаганде знаний среди будущих школьников и их родителей. По мере роста ребенка родителям необходимо тщательно следить за тем, чтобы ребенок правильно ходил, сидел, двигался. Родителям следует помнить, что значительно легче предупредить нарушения осанки в дошкольном возрасте, чем исправлять эти нарушения у школьников. Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. С поступлением ребенка в школу его двигательный режим значительно меняется. Возрастает объем статической нагрузки. Во многом решение задачи правильному воспитанию осанки облегчает увлечение детей спортом, систематическое плавание и занятия танцами.

Для коррекции осанки используют оздоровительные мероприятия: лечебный массаж, корригирующая гимнастика или лечебная физическая культура, занятия плаванием, физиотерапия, гигиена режима.

Лечебная физкультура и корригирующая гимнастика показана всем детям с нарушениями осанки. Главным средством для профилактики нарушения осанки являются специальные физические упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета и поддержания правильной осанки.

Чтобы оздоровительные упражнения были эффективны, подбирать и выполнять их надо правильно. Для занятия выбирают 2-3 упражнения для укрепления мышечных групп (плечевого пояса, спины, груди, живота, нижних конечностей). Низкое исходное положение (лежа, сидя, стоя на коленях, на четвереньках) способствует сохранению правильных изгибов позвоночника и уменьшению нагрузки на позвоночный столб.

**Для формирования правильной осанки можно выполнять следующие простые упражнения:**

* Приседания у стены - научить детей, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, приседать и вставать, сохраняя правильную осанку.
* Держи плечо прямо - научить детей правильно держать плечи и грудь при естественной стойке, закреплять навыки ползания по скамейке.
* Подтяни живот - научить детей подтягивать живот, развивать мышцы живота и спины.
* Выпрями ноги - научить правильной постановке стоп, развивать мышцы ног, учить выполнять разнообразные прыжки и подскоки.
* Аист - научить стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку, упражнять мышцы плеч, груди, живота.
* Не урони мешочек - научить переносить на голове мешочек с песком, выполнять повороты.
* Эти все упражнения способствуют развитию мышц шеи и спины, выработке правильному положению тела.