Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**«Детский сад № 137»**

**Родительское собрание на тему:**

**«Красивая осанка – залог здорового ребенка»**

СОСТАВИЛА:

Воспитатель

Конькова Д.С.

Нижегородская область

г. Дзержинск

2020 г.

**Цель:**показать родителям важность и значимость проблемы влияния нарушения осанки на здоровье школьника.

**Задачи собрания:**

* убедить родителей в необходимости развития потребностей у ребёнка следить за своей осанкой;
* познакомить родителей с основными факторами, способствующими совершенствованию опорно-двигательного аппарата, укреплению и сохранению осанки школьников.

**Ход собрания.**

Уважаемые родители, здравствуйте! Красивая осанка у детей является одним из главных факторов их полноценного развития.

**«Стройность, величавость, приличие, красота..»— так определял понятие «осанка» В.И. Даль — врач и языковед.**

Что же такое осанка?

Это привычная непроизвольная поза человека в состоянии покоя и во время движения.

Правильной, красивой осанкой считается такая естественная поза, когда спина прямая, голова высоко поднята, плечи свободно разведены и слегка опущены, живот подобран, колени выпрямлены. Хорошая осанка, как правило, сопутствует хорошему здоровью.

 Нарушение осанки и искривление позвоночника у девочек встречается чаще, чем у мальчиков. Здоровье – самое важное в жизни человека, но лишь с возрастом мы начинаем понимать, что беспокоиться о нём надо с ранних лет. Почти каждому природой дан здоровый позвоночник, и лишь наша беспечность приводит к заболеваниям. Позвоночник является основой скелета и выполняет в организме человека две важные функции. Первая – опорно-двигательная. Вторая функция – защита спинного мозга от механических повреждений. Многочисленные нервные окончания связывают позвоночник со всеми органами человеческого тела. Каждый из позвонков опосредовано участвует в работе того или иного органа. Когда нормальная работа позвоночника нарушена, передача нервных импульсов от костного мозга к тканям и клеткам затрудняется. Начинают развиваться хронические заболевания.

      Вместе с тем опущенная голова, сутулая спина ребенка рассказывают не только о нем самом, но и о его родителях. Для меня очевидно, что они не прилагали больших усилий, чтобы приучить его с раннего детства к гимнастике, не вырабатывали у него привычки правильно сидеть за столом, ходить, держать голову. И не потому, что недостаточно заботливы. Чаще всего взрослые не придают этому значения, надеясь, что красивая осанка сформируется сама.

     Конечно, требовать от маленького ребенка такой классической позы не приходится. Малыши до 3-4 лет, в силу возрастных особенностей организма, обычно стоят, выпятив живот. Но следует иметь в виду, что осанка формируется постепенно с самого рождения. Значит, заботиться о ней надо с первых дней жизни ребенка.

Обычные дефекты осанки — плоская, круглая или седловидная спина, выпяченный живот, впалая грудная клетка, крыловидные лопатки, асимметричное положение плечевого и тазового пояса, опущенная голова. У многих детей они сочетаются с аномалией прикуса, основной признак которой — неправильное смыкание челюстей при жевании, глотании, речи. Такая взаимоотягощающая  патология отрицательно влияет на - общее состояние организма: изменяется положение внутренних органов, нарушается деятельность сердечнососудистой системы, затрудняется дыхание и т.п. Ребенок быстрее устает, хуже себя чувствует.

**Чтобы добиться формирования красивой осанки, никогда не поздно заняться её исправлением, но, конечно, гораздо легче не  допустить ее нарушений.**

Причины образования отклонений в осанке: слабость мышечно-связочного аппарата позвоночника, недостаточное развитие мышц спины, живота. Причинами ухудшения осанки может быть плохое освещение рабочего места, слишком низкий или высокий стол, неудобная спинка стула, привычка сидеть, искривившись, или ходить, глядя вниз, длительная езда на велосипеде в неправильной позе, ряд игр, связанных со стоянием и прыжками на одной ноге: классики, катание на самокате, игра в теннис. Осанка не является постоянной, она может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону.

 Начальные формы нарушения осанки и деформации позвоночника требуют особого внимания. Чем раньше они выявляются, тем успешнее результат лечения.

Большое внимание в профилактике нарушения осанки уделяется средствам закаливания: обливание холодной водой, обтирание, пребывание на свежем воздухе, купание. Очень полезны в дошкольном  и младшем школьном возрасте систематические занятия плаванием, лыжами, бальными танцами, утренняя гимнастика. Не следует забывать и о правильном питании, так как сбалансированная по содержанию кальция, фосфора, магния, белка и витаминам диета, имеет большое значение для создания прочности скелета и связочно-мышечного аппарата. Достоверно установлено, что прием кальция с пищей или ежедневное потребление достаточного количества молочных продуктов способствуют формированию и сохранению костной минеральной плотности.

Главный же фактор нарушения осанки современного ребенка — недостаток движения. Прогулки, спортивные секции, плавание, занятия туризмом, танцами, да обычные занятия  физкультуры  и гимнастика  будут всегда очень полезны.. Проблемы начинаются с того момента, когда ребенку в первый раз скажут: «Не бегай! Сиди спокойно!». Для того чтобы мышцы развивались, они должны работать. Тогда и функциональные изгибы позвоночника будут формироваться правильно, и мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы справляться с нагрузками. Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более, что из-за особенности детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится долгие несколько минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, в этом случае и начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкультура) – необходимое условие нормального развития опорно-двигательного аппарата.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки входят в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой. Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание. Диван или кресло могут быть сколь угодно мягкими, удобными и повторяющими форму тела, но, если ребенок, сидя в нем, сутулится, обязательно попросите его выпрямить спину. Смотреть телевизор тоже нужно либо лежа, либо сидя в правильном положении. Никаких перекосов вправо и влево, никаких ног на стуле за обедом.

В наше время компьютерных технологий, даже маленький ребенок любит смотреть не только телевизор, но и взаимодействовать с компьютером. Как же быть с ним? Детей трудно оторвать от того, что им интересно, и уж конечно, какая там осанка... Прежде всего, целесообразно поставить монитор не в правой или левой части стола, а строго в центре, перед глазами, чтобы ребенок не поворачивал голову и корпус, а смотрел прямо перед собой. Первый помощник в этом – стул. Не офисный с поворотным механизмом, а обычный устойчивый стул. Особенно это актуально в раннем возрасте, когда для ребенка он скорее является игрушкой – он качается и вертится на нем. Обычный стул, к каким мы все с детства привыкли – лучший вариант для фиксации положения позвоночника.

 Неправильная осанка – причина многих проблем человека, так как она вызвана искривлением позвоночника. Позвоночник – это столб здоровья человека. Только правильная осанка обеспечивает слаженную работу всех позвонков, суставов, связок и мышц. Любые нарушения позвоночника могут привести к развитию болезней не только самого позвоночника, но и других органов и систем человека. Вот почему очень важно заняться профилактикой нарушения осанки ребенка с самого раннего возраста. Причем никаких сложностей в этом нет, от родителей требуется помочь ребенку выработать привычку держать спину прямо и обеспечить условия для сохранения правильной осанки

Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей. Именно от ваших усилий зависит, будет ли у ребёнка правильная осанка или нет. Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с вашей стороны.

А сейчас я вам предлагаю немного отдохнуть и выполнить ряд упражнений для формирования правильной осанки :

Итак :

1. Мы проверили осанку и свели лопатки. *(Стать ровно, развести плечи и свести лопатки*.)
2. Мы ходим на носочках, а потом – на пятках. *(Ходьба на носках, ходьба на пятках.)*
3. Мягко идём, как лисёнок, как медвежонок косолапый. *(Ходьба на  носках, ходьба на внешней стороне стопы.)*
4. И как зайчик куцехвостый, и зубастый серый волк. *(Прыжки на носочках, бег на носочках, широкими шагами.)*
5. Вот скрутился в клубочек ёжик, потому что он замёрз. *(Присесть сгруппировавшись*.
6. Лучик ёжика коснулся, и он сладко потянулся. *(Встать, подняться на носочки, вдохнуть, потянуться, стоять на полную ступню, опустить руки, выдохнуть.)*

     Уважаемые папы и мамы! Помогите своим детям сделать гимнастические упражнения необходимыми в их жизни, выполняйте их вместе. Ни в коем случае не браните ребёнка, если он делает что-то не так, постарайтесь, что бы он с желанием выполнял упражнения, только в этом случае их выполнение станет хорошей привычкой. Отмечайте даже небольшие успехи, которые ребёнок достигнет в физическом усовершенствовании. Дорогие родители! Приложите усилия, чтобы осанка наших детей не портилась, а позвоночник оставался здоровым.

**Решение родительского собрания**:

1. Создать условия для укрепления опорно-двигательного аппарата у детей.
2. Использовать рекомендации по формированию осанки.
3. Оказывать детям помощь в укреплении здоровья.