ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«ЯСЛИ – САД № 4 г. ПРУЖАНЫ»

**Консультация для родителей**

**«Лечебная физическая культура**

**для профилактики сколиоза»**

**07.02.2017г.**

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.

К дефектам осанки относятся: круглая, плоская, кругло-вогнутая спина, боковое искривление позвоночника – сколиоз. Причём этот термин употребляется как в отношении функциональных изгибов позвоночника во фронтальной плоскости («функциональный сколиоз», «сколиотическая осанка»), так и в отношении прогрессирующего заболевания. Одновременно со сколиозом наблюдается торсия позвонков, т.е. поворот вокруг вертикальной оси.

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.

Также нужно бороться с вредными привычками детей: посадка при письме и чтении, ношение портфеля в одной руке, стояние с опорой на одну ногу, ходьба на слегка согнутых ногах.

Немалое значение в борьбе с нарушением осанки у детей имеет воспитание привычки держать свое туловище не только тогда, когда они стоят, ходят, но и когда сидят за партой, за столом. Это становится возможным при условии создания естественного мышечного корсета. Наиболее эффективным средством для общего укрепления организма и предупреждения дефектов осанки являются физические упражнения.

**Комплекс физических упражнений, рекомендуемых при нарушении осанки**

1. Ходьба на носках (руки за спиной, плечи слегка отведены назад, голова прямо).
2. Ходьба с палкой над головой, руки прямые, палка за спиной при­жимает верхние углы лопаток.
3. Ходьба на наружном крае стопы (руки на поясе).
4. Ходьба на носочках и на пятках (чередующаяся), палка за спиной - прижимает верхние углы лопаток.

5. Палка за туловищем, хватом снизу за концы. Ходьба с оттягива­нием рук назад

(на полной стопе, па носках).

1. И.п.: Стоя вплотную спиной к стенке (без плинтуса), касаясь стенки затылком,

лопатками, ягодицами и пятками.

1. Поворачивая руки ладонями вперед, тылом кистей коснуться стенки (вдох), расслабить мышцы плечевого пояса, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.
2. И.п.: то же. Присесть с прямой спиной вдоль стенки (выдох), вы­прямиться (вдох). Повторить 5 – 6 раз. Темп медленный.
3. И.п.: О.С. Руки в стороны. Опускать руки с максимальным на­пряжением мышц, прижимая их к туловищу в конце движения (вы­дох), возвратиться в и.п. (вдох). Повторить 6-10 раз.

10. И.п.: то же. Отвести руки максимально назад (ладонями впе­ред), отставить одну ногу назад на носок (вдох), возвратиться в и.п. (выдох). Повторить 6 - 8 раз, поочередно отставляя правую и левую ногу. Темп медленный.

11. И.п.: то же. Круговые движения руками вперед — вверх — назад — вниз. 'Го же в обратном направлении. Выполнять движение слитно в медленном темпе, с акцентом на движения назад. Дышать свобод­но. Повторить 8-10 раз в каждом направлении. Темп медленный.

12. И.п.: тоже, пальцы рук сцеплены в замок. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, поворачивая их ладонями вверх (не расцепляя пальцев), голову отвести назад (вдох), возвратиться в и.п. (выдох).

Руководитель физ.воспитания

Лабинская Ю.Н.