**Консультация для родителей**

**по теме:**

***«Как избежать нарушения осанки у ребенка»***

инструктор по ФК

Лавренов Сергей Анатольевич

В настоящее время в школу приходит более 30% детей, имеющих нарушения осанки. У одного ребенка прямая спина, развернутые плечи, хорошая походка, а у другого — одно плечо выше другого, выступают лопатки, живот выпячен... Может быть, это ваш ребенок? К сожалению, родители замечают эти нарушения только тогда, когда на них укажет врач или воспитатель, да не придают этой «мелочи» особого значения.

Не следует считать нарушения осанки «мелочью», не требующей внимания. Нарушения осанки — это очень серьезно. Ребенок растет, и исправить их становится все труднее. Нарушения осанки сочетаются с нарушением работы многих органов и систем. Дети, имеющие нарушенную осанку, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У детей с нарушениями осанки обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обратить внимание на осанку ребенка особенно важно еще и потому, что учебная нагрузка связана со значительным статическим напряжением, длительной относительно неподвижной позой и резким снижением двигательной активности. Все это — факторы риска нарушений осанки, даже если до школы все было в порядке; если же нарушения были еще до школы, то риск возрастет вдвойне.

**Что же такое осанка?** Это привычное положение тела человека во время движения и покоя, умение держать свое тело. Правильная осанка формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Поэтому не теряйте времени!

Различные нарушения осанки у детей не столь уж редки. Коротко остановимся на них. Эти общие сведения помогут вам более внимательно оценить собственного ребенка. При вялой осанке голова опущена, грудь уплощена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях. При сутуловатости голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен. **Для лордотической** осанки характерен увеличенный прогиб поясничного отдела позвоночника. **Для кифотической** — увеличение глубины как шейного, так и поясничного изгибов (спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпучен.

Большая часть этих нарушений носит чисто функциональный характер и связана в основном с нарушением симметрии мышечного тонуса (слабость мышечного тонуса) . Причинами этих функциональных нарушений осанки, по данным врачей-педиатров, могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и недостаточная двигательная активность. К гораздо более серьезным нарушениям относится сколиоз, в основе которого лежит боковое искривление позвоночника со скручиванием (торсией) позвонков.

**Что же можно сделать, чтобы у ребенка была хорошая осанка?** Позвоночный столб ребенка легко деформируется под влиянием самых различных причин. Вспомните, на каком матраце спит ваш ребенок. Если вы стараетесь сделать его постель помягче, то вы неправы! Матрац, наоборот, должен быть жестким, он исправляет неправильное положение тела, выпрямляет спину. Если ребенок спит на мягком матраце — позвоночник принимает вогнутую форму, способствующую округлению спины. Не рекомендуется использовать и пуховую подушку. Она слишком мягкая и задерживает много тепла, поэтому дети легко потеют. Самая лучшая подушка — плоская, желательно из пера или конского волоса.

Важно и то, за каким столиком занимается, рисует ребенок. Не приходится ли ему тянуться до стола или, наоборот, скрючиваться в неудобной позе, собирая конструктор?

Стол и стул должны соответствовать росту ребенка. Не усаживайте его для занятий на очень низкий стул, высоту которого вы увеличили с помощью книги. Лучше всего — парта с регулируемым, по высоте сиденьем\* Стул должен быть придвинут к столу, но так, чтобы грудь не упиралась в край стола: это затрудняет дыхание. Не позволяйте ребенку класть под себя поджатую ногу: в таком положении полностью нарушается равновесие тела. И уж совсем нельзя сидеть, уткнувшись носом в альбом, тетрадь, книгу. Следите за положением книги и тетради.

**Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:**

* движение во всех видах;
* подвижные игры на воздухе;
* утренняя гимнастика;
* закаливание;
* достаточное освещение и правильно по добранная мебель;
* постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр) занятий;
* специальные комплексы упражнений