**Памятка для родителей**

**«Профилактика нарушения осанки у детей»**

**Осанка** – это гармоничное устройство человеческого тела, симметрия отдельных его частей, что придает легкость и непринужденность позе. За правильную осанку следует принимать такую, при которой голова приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а живот не выходит за линию грудной клетки.

**Осанка** – это важный показатель здоровья и гармоничного физического развития.

У маленьких детей осанка ещё нестабильная, а нагрузки часто бывают неравномерными. Нарушение осанки в раннем возрасте – это негармоническое развитие мышечной системы, неумение правильно держать тело в вертикальном положении: сведенные вперед плечи, сутулая спина, выпяченный живот. Таким образом, начинается все с нарушения правильного положения позвоночника в детстве при долгом сидении, лежании и даже стоянии, при отсутствии двигательной активности, обеспечивающей развитие всех групп мышц. Неправильное положение тела становится привычным, а навык правильной осанки утрачивается.

**Причины** **нарушения осанки**:

1. Наследственные конституционные особенности строения скелета и мышечной системы.

2. Врожденные пороки и родовые травмы.

3. Неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна.

4. Нерациональное питание.

5. Гипокинезия – недостаток физической активности.

6. Мебель, не соответствующая возрасту и росту.

**Как влияет неправильная осанка на здоровье ребенка?**

Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы не способствуют углубленному дыханию. Ухудшается работа органов дыхания, поскольку грудная клетка сдавлена. Все внутренние органы испытывают дискомфорт. Возникают проблемы с пищеварением, кровообращением, мочевыделением. Может наступить расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, появляются головные боли, повышается утомляемость, снижается аппетит.

**Профилактика нарушений осанки очень важна**!

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка. Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка. В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

**Уважаемые родители! Придерживайтесь следующих правил:**

1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул,

кровать).

2. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

3. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.

4. Лучше приучать детей спать на спине.

5. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

6. Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

**Специальные упражнения для профилактики нарушения осанки:**

• Ходьба при соблюдении правильной осанки с изменением направления, остановками, поворотами.

• Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия *(веревку, кубик)*.

• Ходьба с мешочками на голове с одновременным выполнением различных движений: полуприсед, высокое поднимание ноги.

Несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки:

«КРЫЛЫШКИ»

«Крылышки» свои держу!

Вам, ребята, так скажу:

Вы попробуйте друзья,

Удержаться так, как я!

И.п.–лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

Повторить 2 раза.

«САМОЛЁТ»

Руки в стороны и вот,

Мы летим как самолет.

И.п.–лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

«ПРОГНИСЬ!»

Руки на поясе, спинкой прогнусь,

Сколько надо задержусь.

И.п.–лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счет2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

«ОКОШКО»

Сделаю окошечко

И посмотрю немножечко.

И.п.–лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, руки сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6, вернуться в и.п.

«КРУЖОЧКИ»

И.п.–лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

«ПТИЧКА»

И.п.–лёжа на животе. Поднять руки и плечевой пояс, руки вперёд–в стороны–вперёд, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

«КУЛАЧКИ»

И.п.– лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки насчёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

**Детям полезно:**

-носить ранец, либо рюкзак с жесткой спинкой до 13-14лет;

-кататься на велосипеде с правильно отрегулированной высотой руля,

-ползать на четвереньках;

-заниматься плаванием;

-развивать координацию движений.

**Не рекомендуется:**

-носить сумку на одном плече;

-длительно ходить в кроссовках, т.к. в них нога перегревается, мышцы стопы расслабляются, что приводит к плоскостопию и как следствию–нарушению осанки.

**Уважаемые родители!**

Если вы будете соблюдать рекомендации, а специальные упражнения делать вместе с ребёнком, сопровождая игровыми приёмами, на фоне хорошего настроения, то эффект значительно увеличится.

**Здоровье обеспечивается соответствующим образом жизни.**



**Будьте здоровы!**

