***Консультация для родителей***

***«Что такое осанка?»***

 Осанка – это правильное положение тела ребенка или взрослого при ходьбе, сидении при положении стоя.

 Правильная осанка оберегает все внутренние органы и создает необходимые условия для правильной работы. Она обеспечивает самое экономное расходование нервно-мышечной энергии и способствует выработке координированных движений.

 У детей нарушена пропорция тела, а отсюда мы наблюдаем большую неустойчивость тела. Детям трудно удержать равновесие. Чтобы удержать равновесие, дети выпячивают голову, плечи, пригибают набок, размахивают руками, шоркают ногами. Из-за слабости мышц спины у детей торчат лопатки, отвисает живот и сутулится спина. Тело ребенка часто принимает нездоровое и некрасивое положение. Появляется неправильная осанка.

 Необходимо следить, чтобы дети меньше сидели на корточках играя, за столом, ноги держали под прямым углом, опираясь на все сидение стула бедрами. По этой причине дети не должны долго стоять, носить большие тяжести, висеть на руках. Дети должны сидеть на всей плоскости сидения стула, ноги согнуты под прямым углом, спокойно опираются на пол ступнями.

 Позвоночник имеет три необходимых естественных изгиба: шейный, грудной и поясничный. Позвоночник является опорной частью туловища. К нему прикреплены все костные сочленения и внутренние органы. Его правильное формирование обеспечивает нормальное развитие всего организма. Мы должны помнить, что позвоночник ребенка очень раним, в раннем детстве он деформируется даже в положении лежа..

 Понимание анатомо-физиологических особенностей организма ребенка обязывает нас очень серьезно относиться к вопросу воспитания правильной осанки – естественной охраны внутренних органов к красоте тела ребенка.

***«Как же решить эту важную задачу?»***

 Надо вести работу по укреплению здоровья и воспитанию осанки детей.

 Показать детям как правильно сидеть за столом во время еды, занятий, как правильно стоять.

 Провести беседу с детьми о том, как дети должны сидеть на стульях во время еды, занятий и почему? Беседы провести для того, чтобы у детей воспитать привычку самоконтроля, желание стать красивым, стройным, здоровым.

 Мы должны помнить, что хорошая правильная осанка возможна в том случае, если на детский организм одновременно воздействовать всеми возможными средствами воспитания.

 Очень важным средством является гимнастика , занятие физическими упражнениями и подвижными играми.