***Консультация для родителей на тему***

***« Воспитание правильной осанки у ребёнка»***

**Что такое осанка?**

« Осанка- это правильное положение тела человека в покое и при движении; формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма»

При правильной осанке естественные изгибы позвоночника выражены естественно и умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развёрнуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая.

При нарушении осанки происходит изменение костного скелета, ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения.

К нарушению осанки приводят некоторые заболевания, например: рахит, ожирение, инфекционные заболевания, плоскостопие, врождённая слабость опорно-двигательного аппарата, а также неполноценное питание, недостаточное содержание в пище белка, минеральных солей, витаминов, неравномерное распределение нагрузки (неправильно подобранная мебель, неудобная одежда, обувь, длительное катание на велосипеде, прыжки на одной ноге, неправильная поза при рисовании, конструировании, игре на музыкальных инструментах).

Нарушение осанки приводит к снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, изменяют рессорную функцию позвоночника, что в свою очередь отражается на деятельности центральной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Нарушение осанки относится к предпатологическим состояниям, некоторые при своевременно начатых реабилитационных мероприятиях проходят бесследно.

При незначительном нарушении осанки назначают лечебную гимнастику.

Воспитание правильной осанки можно рассматривать, как важное условие общего укрепления организма между тем не во всех семьях уделяется этому внимание. За положением спины многие родители следят, а вот положение ног часто ускользает из под контроля. Нельзя сидеть, скрестив голени, зацепившись ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. Сутулость, наклон головы вперёд, выпяченный живот возникает в результате неправильной позы ребёнка. Со слабостью мышц надо бороться с помощью утренней гимнастики, подвижных игр, катания на санках, лыжах, коньках, игр с мячами, скакалками.

После долгого сидения ребёнку необходимо подвигаться, выполнить несколько упражнений.

Во время ходьбы ребёнок должен идти, не опуская головы, с развёрнутыми плечами. Чтобы научить ребёнка не наклонять голову , надо предложить ему поносить на голове мешочек с песком(200-300 грамм).

При прыжках в длину, с высоты, со скакалкой надо следить за мягкостью приземления. При этом надо упражнять правую и левую руки, чтобы развивать мышцы симметрично.

Для контроля за осанкой применяется такой приём: ребёнка ставят спиной к стене, чтобы он касался затылком, спиной, ягодицами и пятками. Отойдя от стены, ребёнок должен сохранять эту позу. Хорошо подвести ребёнка к зеркалу в этой позе, поставить боком, чтобы он сам посмотрел, какая у него прямая спина, как это красиво смотрится.

Во время сна ребёнок должен лежать вытянувшись на спине, на животе, на боку, но не «колокольчиком». Постель не должна быть слишком мягкой, а подушка - высокой.

Необходимо следить за правильной осанкой детей во время занятий , приёма пищи, игр за столом.

Правильная поза при посадке:

- мебель должна соответствовать росту и пропорциям тела, ребёнок сидит глубоко на стуле;

- ноги стоят на полу или на планке под прямым углом или тупым;

- локти не должны находиться на весу;

- голову слегка наклонить при рисовании, конструировании;

- расстояние от глаз до рабочей поверхности альбома должно соответствовать расстоянию от локтя, поставленного на стол до кончиков пальцев, касающихся виска;

- расстояние между грудной клеткой ребёнка и краем стола - ладонь прижать во внутрь большим пальцем.