**Листовка для родителей.**

**"Нарушение осанки "**

Сегодня мы все чаще слышим слово "гиподинамия", что означает "недостаток движения ". Но это не совсем верно. Гиподинамия - своеобразная болезнь, которая звучит угрожающе: " Нарушение функций организма (опорно - двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности".

Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопия, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. В процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп. Они делятся на врожденные и приобретенные. Последние возникают в результате травм, инфекций, интоксикаций, поражений нервной системы, болезней обмена веществ.

Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно - мышечного аппарата, сердечно - сосудистой системы, дыхательного аппарата. Осанка формируется в процессе роста ребенка, изменяясь в зависимости от условий быта, учебы, занятий физической культурой. **Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека,** с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах - вперед, в грудном и крестцовом - назад. Лучше всего можно определить осанку, поставив ребенка в профиль. В таком положении хорошо заметны естественные физиологические изгибы. Чрезмерная или недостаточная величина естественных изгибов позвоночника свидетельствует о неправильной осанке, что влечет за собой нарушение функций позвоночника.

В дошкольном возрасте осанка ещё не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (6 -7 лет). Поэтому приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела необходимо как можно раньше. Исправление дефектов осанки всегда более трудное, чем их предупреждение. **Самое действенное средство устранения дефектов осанки - физические упражнения.**