**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. И заниматься осанкой ребенка следует с первых дней жизни ребёнка. Есть специальный комплекс упражнений и массажа для детей. Необходимо обеспечить условия для двигательной активности ребёнка. Злоупотребление переносом ребёнка на руках, перевоз в колясках и машинах создают серьёзные препятствия в обеспечении естественной двигательной активности ребёнка. Важно позаботиться и о том, чтобы детская мебель (стол, стул) была удобной, в соответствии с ростом ребёнка. Во время еды - следить за позой ребёнка и тактично поправлять, напоминать о положении ног, головы, спины. Постель должна быть достаточно жесткой, с маленькой подушкой.

*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: полуприседание, высокое поднимание ноги.

**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!