**Правильная осанка и профилактика нарушений осанки.**

Уважаемые родители! Кого по-настоящему волнует здоровье наших детей?... Правильно – только нас. Только мы сами можем создать оптимальные условия для физического развития ребёнка, воспитать правильные двигательные навыки, сформировать у него сознательное отношение к своему телу.

К сожалению, на сегодняшний день около 70% детей дошкольного и школьного возраста имеют различные виды нарушений осанки. Нарушение осанки – это не болезнь, а пока лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата. Однако на фоне этого дефекта развиваются такие серьёзные заболевания, как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз, которые уже с трудом поддаются лечению. Так же деформация скелета, самым неблагоприятным образом сказывается на развитии внутренних органов и приводит к различным расстройствам их деятельности.

Правильная осанка – залог здоровья и успеха в жизни!

Формирование осанки – процесс длительный, начинается на первом году жизни и завершается к 20-25 годам. Хорошую осанку, как и любую другую привычку, можно и нужно воспитывать. Вы, взрослые должны помочь ребёнку выработать привычку правильно держать своё тело. Причём начинать надо с первых месяцев жизни, когда происходит формирование позвоночника, его физиологических изгибов. Массаж и гимнастика для детей 1-го года жизни служат хорошей основой правильного развития опорно-двигательного аппарата. Вам, родителям важно знать, что чем младенец свободнее и разнообразнее в своих движениях, тем успешнее он развивается. Вредно туго пеленать, ребёнка, оставляя его без движения. Вредно постоянно носить малыша на одной и той же руке (или на одном боку), т.к. развивается стойкая асимметрия мышечного тонуса. Не стоит торопиться раньше времени сажать или ставить на ножки ребёнка; он сам это сделает, когда его мышцы будут готовы к такой нагрузке. Крайне, неблагоприятно на формирование осанки, сказываются не до конца излеченная мышечная кривошея, дисплазия тазобедренных суставов и, конечно рахит.

Огромное значение в профилактике дефектов осанки имеет своевременное, полноценное ползание. Ползание – это отличная тренировка мышц всего тела, причём без статичной нагрузки на позвоночник.

До 3-х лет важно сформировать у ребёнка правильный навык ходьбы и стояния.

1. Массаж и гимнастика для детей от рождения до 3-х лет.
2. Во время прогулок нельзя вести малыша за одну и ту же руку, т.к. это ставит плечевой пояс в косое положение и искривляет позвоночник.
3. Гуляя с ребёнком, проводите больше времени на специально оборудованных площадках
4. Удовлетворяйте естественную потребность ребёнка в движении. Пусть он больше лазает, бегает, прыгает, преодолевает препятствия. Таким образом у него формируются и совершенствуются различные двигательные навыки (ловкость, сила, быстрота, координация).
5. Играйте с детьми сами или организуйте подвижные игры среди малышей. Как это ни странно, но не все дети умеют играть.

В дошкольном возрасте стоит научить ребёнка плавать, играть в футбол, прыгать со скакалкой, а зимой – ходить на лыжах и кататься на коньках. Многие спортивные секции проводят набор 4-5 летних детей. Предоставьте ребёнку возможность поразмяться дома. Для этой цели подойдёт шведская стенка или лесенка, перекладина, или кольца. Можно оборудовать настоящий спортивный уголок.

Итак, правильно организованный двигательный режим, активная и разнообразная двигательная деятельность вашего ребёнка – основа профилактики нарушений осанки, сколиозов и других дефектов опорно-двигательного аппарата.

И вот ещё один важный момент, о котором мы забываем (или не знаем): ребёнок с трудом выдерживает не подвижные позы. Чем младше ребёнок, тем сложнее ему стоять или сидеть спокойно.

Дети дошкольного возраста растут и развиваются быстро, поэтому со стороны родителей нужен постоянный контроль за тем, как ребёнок стоит, ходит, сидит, в какой позе предпочитает спать. *Неправильные позы* – основная причина нарушений осанки.

**Стоять** следует прямо. Но свободно; тяжесть тела равномерно распределять на обе ноги. При привычной манере отставлять ногу в сторону, формируется косое положение таза. Чрезмерный наклон головы вперёд или запрокидывание её назад приводит к изменениям изгибов позвоночника, нарушению устойчивости тела.

**При ходьбе** учите ребёнка ставить стопы параллельно и удерживать вертикальную ось тела.

**Поза сидя** имеет большое значение. Если вы сейчас воспитаете устойчивый навык сидеть правильно, то в школе ваш ребёнок избежит значительных проблем со здоровьем. Важно, чтобы ребёнок сидел прямо, не сгибая туловище, голова слегка наклонена вперёд. Ноги упираются в пол всей стопой и согнуты в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах под прямым углом. Спина опирается на спинку стула, или кресла, а бёдра лежат на двух третях сиденья. Нельзя допускать, чтобы ребёнок сидел, положив одну ногу на другую, или убирал ноги под сиденье, т.к. под коленями проходят крупные кровеносные сосуды и в таких позах они пережимаются. Особенно следите за плечами – они должны быть на одном уровне. Нельзя позволять опираться на одну руку, поворачивая плечо при письме или рисовании. Это самая большая ошибка, которая формирует стойкую привычку и, как следствие нарушение осанки. Объясните ребёнку, как правильно надо сидеть при письме или чтении – этот навык надо постепенно довести до автоматизма.

**Поза во время сна** не менее важна, чем положение тела днём. Позвоночник должен хорошо отдохнуть за ночь. Это возможно, если позвоночник опирается во всех частях и лежит прямо, не провисая, если ребёнок спит на боку, или сохраняет все физиологические изгибы в положении лёжа на спине. Спать лучше на полужёсткой опоре, на упругом матраце. Очень важный элемент постели – подушка. Она должна быть – во-первых, и быть небольшой и упругой – во- вторых.

Итак, дорогие родители, покоя нет ни днём, ни ночью: постоянный контроль! Но не надо пугать ребёнка строгими окриками: «Встань ровно!», «Выпрями спину!». Ещё хуже, если родители угрожают привязать доску к спине. Такие угрозы и замечания только напугают ребёнка, увеличат нервно-мышечное напряжение, что проявится в ещё более скованных и неестественных позах. Надо постепенно и бережно прививать любовь к правильным позам, терпеливо убеждая ребёнка, что они удобнее и менее утомительны, - тогда навык будет устойчивым и останется на всю жизнь.

**И пожалуйста, помните, дорогие родители! Изменять плохие привычки всегда сложнее, чем воспитывать хорошие: чем раньше вы начнёте серьёзно заниматься со своим ребёнком, тем быстрее достигните устойчивого результата!**

Желаю Вам терпения и удачи!

Инструктор по ФК Мергер Г. О.

МАДОУ «ДСКВ №16» г. УСИНСК.