На рост, развитие, укрепление здоровья и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, т.е. условия, в которых развивается ребёнок. Так ,следует избегать длительного ношения детей на руках ( особенно всё время на одной и той же руке). Вред приносит раннее усаживание ребёнка, преждевременное обучение ходьбе и.т.д. Наоборот, раннее стимулирование к ползанию из положения лёжа на животе –весьма полезный способ укрепления мышц шеи и спины.

 Чем старше ребёнок, тем большее значение для формирования осанки приобретают привычные позы при занятиях с игрушками и рабочее место при чтении и письме как в домашних условиях, так и в детском саду. Неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их бурного роста, 6-7 лет; особенно резко это наблюдается у детей ослабленных, с плохо развитой мускулатурой. К числу неблагоприятных факторов следует отнести вредные привычки, возникающие ещё в раннем детстве, а также приобретённые в школьном возрасте, разные положения тела при занятиях и пр.

**Порочные положения тела.** Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает неправильное положение во время сна. С гигиенической точки зрения спать следует на правом боку (конечно, не калачиком). Такое положение обеспечивает лучший отдых мышцам, находящимся в полураслабленном состоянии , что не достигается, если спать на спине или животе. Сон на левом боку затрудняет деятельность сердца.

Постель не должна быть чрезмерно мягкой, а подушка высокой. Длина кровати должна быть больше роста ребёнка на 20 -25 см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Правильная поза во время сна обеспечивает прямое симметричное положение туловища. Для детей с искривлением позвоночника матрац (волосяной, травяной или ватный) кладётся на щит из досок или фанеры. Перины, мягкие подушки, пуховики подкладывать вместо жёсткого матраца не рекомендуется.

 Особенно портит осанку неправильная поза при письме и чтении. Во время занятий за столом надо сидеть так, чтобы иметь опору для ног,

спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. Высота стола должна быть на 2 -3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Если ноги не достают до пола, то следует подставлять скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула: расстояние между грудью и столом 1,5 -2см (ребром проходит ладонь), голова немного наклонена вперёд (правильное положение головы благотворно влияет на тонус мыщц спины), расстояние от глаз до стола 30см.

 Кроме указанных причин, ухудшают осанку при слабой мускулатуре привычки стоять на одной ноге, читать лёжа на боку, носить в одной и той же руке тяжести (ведро с водой, корзины с продуктами и т д.)

Отрицательно действует на формирование осанки езда на велосипеде в согнутом положении или на самокате (из-за отталкивания всё время одной ногой).