**Правила правильной осанки**

***Необходимо укреплять “мышечный корсет” ребенка.***

 Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. Крепкий “мышечный корсет” поможет даже тому, кому по наследству передались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости…

***Следует постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, или принимает неправильную позу.***

Узнать о правильной осанке ребенка можно с помощью стены без плинтуса. Попросите встать к стене, прикоснуться к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот это – правильная поза! Тело должно ее запомнить. И мы, взрослые, должны следить за осанкой ребенка. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

***Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом.***

 Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребенка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

***Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие.***

Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

***Постель ребенка должна быть не слишком мягкой.***

 Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

 **Условия формирование правильной осанки**

На формирование осанки оказывает большое влияние окружающая среда. Родители и сотрудники дошкольных учреждений контролируют правильное положение детей при сидении, стоянии и ходьбе. Рассмотрим самые важные принципы, влияющие на формирование правильной осанки:

* правильное питание;
* свежий воздух;
* хорошая освещенность в комнате;
* правильно подобранная мебель по росту ребенка;
* перенос тяжестей;
* правильная поза при сидении;
* двигательная активность.

**Все ли в порядке?**

Чтобы узнать какая осанка у ребенка, попросите раздеться, и встать ровно. Внимательно осмотрите его.

Осмотр сзади

 Лопатки прилегают к спине (у дошкольников – слегка выступают назад), расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника и на одном уровне.

Отростки позвонков расположены по средней линии спины. Позвоночник не имеет отклонений ни вправо, ни влево.

Ягодичные складки – симметричны, ямки под коленками находятся на одной горизонтальной линии.

Осмотр сбоку

Голова слегка приподнята.

Грудная клетка не впалая и не выпуклая.

Живот лишь слегка выступает вперед.

Ноги прямые, а не согнуты в коленях.

Осмотр спереди

Ребра симметричны.

Плечи не выступают вперед, находятся на одной линии.

Родители должны знать о том, что есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.

2. Не любит подвижные игры.

3. Жалуется, что у него болит голова или шея.

4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.

5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.

6. Не может длительно находиться в одном положении.

7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Медведевский детский сад №2 «Солнышко»

Рекомендации родителям

Красивая осанка – здоровый ребёнок

