**Консультация на тему: «Нам не страшен сколиоз!»**

ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ МОЖЕТ ДОСТАВИТЬ МАЛЫШУ НЕМАЛО НЕУДОБСТВ И БОЛИ, ИМЕННО ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО РАСПОЗНАТЬ И ВЫЛЕЧИТЬ ЕГО ПОКА РЕБЁНОК ЕЩЁ НЕ ПОШЕЛ В ШКОЛУ.

Наверное, каждый ребёнок хотя бы однажды слышал от родителей такие фразы: «Не горбись!», «Не сутулься!», «Держи спину прямо!». Забота родителей о том, чтобы у малыша была хорошая осанка, вполне естественна. Если в раннем возрасте искривления позвоночника не так уж заметны, то, придя в школу, ребёнок в полной мере ощущает все прелести сколиоза. А это повышенная утомляемость, общая физическая слабость, боли в спине.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведёт к тому, что человек быстрее устаёт во время физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребёнка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить. Но кроме физиологических последствий кривой спины есть ещё и психологические, не менее пагубные, создающие у ребёнка «комплекс».

Правильная осанка не даётся нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, придётся приложить усилия. Для этого необходимо выполнять **пять простых правил формирования осанки**:

**1.**Наращивать ребёнку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасёт даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости…

**2.**Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснётся к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развёрнуты, лопатки сближены, живот втянут. Вот она – правильная поза! Тело должно её запомнить.

**3.**Обратить особое внимание на позу при работе за письменным столом. Ребёнок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребёнка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо поставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придётся наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

**4.**Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие. Плохая 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.

**5.**Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жёстким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было спокойно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жёсткая постель.

КОГДА ПРИЧИНЫ «УСТРАНЕНЫ», НЕ ОГРАНИЧИВАЙТЕ АКТИВНОСТЬ РЕБЁНКА. ПУСТЬ ОН ВВОЛЮ БЕГАЕТ, ПРЫГАЕТ И ИГРАЕТ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ВАША ЗАДАЧА – НАПРАВИТЬ ЕГО ЭНЕРГИЮ В НУЖНОЕ РУСЛО.

