***Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата***

**Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора и т.д.). Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки.**

**В процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам может возникнуть деформация позвоночника. Наиболее серьёзным нарушением опорно-двигательного аппарата является сколиоз.**

 ****

**Умение правильно держать своё тело влияет не только на внешний вид ребёнка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Правильная осанка создаёт условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей.**

 ****

**Основной причиной дефектов осанки являются привычные порочные положения тела при сидении или стоянии. В связи с этим следует уделять большое внимание детской мебели. Стол, стулья, домашняя мебель должны соответствовать росту ребёнка. Необходимо избегать поз, при которых тело ребёнка наклонено в сторону, сидя на одной ноге или свободно свисающей руке. Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут.**

**Постель ребёнка должна быть полужёсткой, ровной, с невысокой подушкой. Желательно приучать ребёнка спать на спине или на боку.**

 ****

**Ребёнок должен ежедневно заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой. Он должен получать правильное и сбалансированное питание.**

 