

## Памятка для родителей

### «Уделяйте больше внимания осанке вашего ребенка!»

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовём лишь некоторые:

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребёнок долгое время проводит в вынужденной позе.
2. Постоянное поддерживание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка ребёнка стоять с опорой на одну и ту же ногу.
4. Неправильная поза во время сна, если ребёнок спит, поджав ноги к животу, «калачиком» и пр. неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).
5. Спать нужно на твёрдой постели, на которую ребёнок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен ещё мягкий матрас и подушка. Лучше всего если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой и небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.
6. Нарушение осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только неэстетичные, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям.

Ещё более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины.

**Сидение не отдых, а акт статического сидения. У детей мышцы – разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) ещё слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.**

## Консультация ля родителей на тему:

### **«Пять простых правил формирования осанки!»**

Обратим особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья у наших детей. Из 100 % детей первоклассников у 8 % - нарушение осанки, у 10 % - плоскостопие, у 10 % - сколиоз. Правильная осанка не даётся нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям придётся приложить усилия. Когда ребёнок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы взрослые, его останавливаем, показываем, как правильно надо есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведён до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребёнок не сидел ссутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно смотреть на ребёнка, который голову держит прямо, у которого плечи развёрнуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах. Правильная осанка не только красива, но ещё и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребёнок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устаёт. А если он идёт, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведёт к тому, что ребёнок быстрее устаёт во время как 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». Какой родитель хочет, чтобы его наследник шёл по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать?

#### ***Выполнять пять простых правил формирования осанки.***

1. Нарращивать ребёнку «мышечный корсет». Хорошая осанка немислима 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 ссутулится, кособочится. Пусть станет к стене, прикоснётся к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развёрнуты, лопатки сближены, живот втянут, лопатки напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно её запомнить. Конечно, легче безвольно распустишь мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдёт у ребёнка в привычку.

3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой 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 подставить 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. 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.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жёстким, 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 жёсткая постель.