

Памятка для родителей «Как сформировать правильную осанку»

Осанка - привычное положение тела. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Как справедливо говорят в народе, без осанки конь – корова. Ничто не может украсить человека, если он сутулится, держит одно плечо ниже другого или ходит сгорбившись.

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

Помните: наиболее ответственный период для формирования осанки у ребенка - с 4 до 10 лет, когда быстрыми темпами развиваются механизмы, регулирующие вертикальную позу.

Начинайте с раннего возраста приучать вашего ребенка правильно держать свое тело, Не забывайте при этом и про вашу осанку, так как дети копируют поведение своих родителей.

Знайте, что **основными причинами** формирования неправильной осанки являются:

- отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
- неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- последствия рахита - нарушение взаимоотношения костных элементов таза и позвоночника.

Другие причины формирования неправильной осанки:

- продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- не соответствующая росту мебель;
- неудобная одежда, обувь.

Контролируйте осанку своего ребенка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача. Воспользуйтесь следующими **советами**. Осмотр вашего ребенка проводите в дневное время, при хорошем и равномерном освещении.

Разуйте и разденьте своего ребенка до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища. Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 м от ребенка

- Внимательно посмотрите, симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы. Если они находятся на разной высоте, есть причина для беспокойства.
- Попросите ребенка достать руками до пола, выгнуть спину.
- Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки.
- Посмотрите на ребенка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите его наклонить голову вперед и, не поднимая головы, повернуть ее сначала в одну, затем в другую сторону.
- Убедитесь, что объем движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.
- Если осмотр показал, что не все благополучно, незамедлительно обратитесь к врачу.
- Объясняйте ребенку, как следить, за своей осанкой.
- Рассказывайте и показывайте ему на собственном примере, как правильно держать тело при ходьбе и когда мы стоим, сидим.
- Покажите детям такой простой способ: встать к стене, плотно прижавшись затылком и лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками; подбородок слегка приподнять. Ребенок должен почувствовать и зафиксировать в сознании мышечные ощущения при таком положении тела. Постоянно так дети ходить не смогут, но если 3-4 раза в день они будут осуществлять самоконтроль и стараться удерживать такую позу несколько секунд, это благотворно отразится на их осанке.
- Для формирования правильной осанки проводите с детьми упражнения с предметами на голове, балансирование, хождение по наклонной плоскости.

Помните! Для детей очень полезны подвижные игры, танцы, плавание, лазанье, кувырканье, бег, так как все это направлено на развитие силы и выносливости мышц, обеспечивающих позу прямостояния.

Используйте пропедевтические упражнения, предупреждающие ухудшение осанки (напряжение и расслабление мышц, удерживающих тело в позе сидя с целью снятия утомления), а также коррекционные упражнения, которые назначают при уже имеющихся нарушениях осанки.