**Консультация для родителей «Правильная осанка – это просто!»**

 **Осанка** – привычное положение тела стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета.

Значение правильной осанки трудно переоценить. Основой правильной осанки является здоровый позвоночник - именно он опора всего организма. К сожалению многие пренебрегают им и принижают значение правильной осанки, естественно это сулит проблемы со здоровьем в не таком уж и далеком будущем.

Если у человека правильная осанка, то нагрузка на позвоночный столб распределяется равномерно. За счет изгибов позвоночника обеспечивается гибкость, они смягчают толчки и удары при передвижении. Чем ближе к тазу, тем больше возрастает нагрузка, потому что нижние отделы позвоночника поддерживают вес верхних, и он возрастает по «нарастающей». То есть больше всего нагружается поясничный отдел, особенно сидя. Но в подобной нагрузке нет ничего вредного и противоестественного, ведь мы постоянно находимся под влиянием силы притяжения и постоянно двигаемся. Проблемы могут начаться, только если не уделять внимание сохранению правильной осанки.

Нарушение осанки сказывается не только на внешнем виде (сутулая спина и плечи, опушенная голова, асимметрия плеч, деформация грудной клетки), но и на состоянии прикуса (смыкание челюстей), работе сердца, легких, желудка, печени, кишечника и других внутренних органов ребенка, а также на зрении.

**Причины и факторы, способствующие нарушениям осанки:**

• Нерациональный режим

- раннее усаживание ребенка раннего возраста

- ношение ребенка постоянно в одной руке

- преждевременное начало обучению ходьбе (минуя стадию ползания)

- привычка во время прогулок постоянно держать ребенка за одну и ту же руку.

• Частые хронические заболевания, продолжительная болезнь ребенка (общая функциональная слабость, ослабление мышечно – связочного аппарата)

• Неправильная поза, с использованием инвентаря, не отвечающего возрастным o особенностям детей, при выполнении различных видов деятельности (рисование, работа на земельном участке и т.д.)

• Неправильный подбор мебели (сильно высокий или низкий стол или стул)

• «Вредные привычки»:

- сидеть горбясь

- стоять с упором на одну ногу

- ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами

- рисовать, рассматривать картинки, читать лежа на боку (особенно при длительном постельном режиме в период болезни)

• Неправильная организация ночного сна детей

- узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки

- привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком», согнув тело, поджав ноги к животу

• Однообразные интенсивные движения:

- отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате

- прыжки на одной и той же ноге ( игра в «классики») и др.

• Перетягивание живота, в верхней его части тугими резинками, поясами – этим вызываются изменения во внутренних органах брюшной полости, нарушается правильное, глубокое дыхание, координированное движение многих мышц, поддерживающих позвоночник и препятствующих его деформации.

• Понижение слуха, на одно ухо (человек, желая получше слышать, все время склоняет или поворачивает голову - к говорящему)

• Нарушение обмена в соединительной ткани, к которым часто имеет наследственная предрасположенность.

**Профилактика нарушений осанки:**

Нарушения осанки занимают промежуточное положение между нормой и патологией, а по сути, являются состоянием предболезни. Поскольку при нарушениях осанки ухудшается работа всех систем и органов организма, то сами нарушения осанки могут быть предвестниками серьезных заболеваний.

Главный принцип сохранения здоровья - профилактика. Опыт и наблюдения специалистов убеждают, что главную роль в формировании правильной осанки играют воспитание и систематические физические упражнения.

В детстве легко вырабатываются положительные навыки, поэтому формировать правильную осанку нужно еще до школы. Мебель - стол, стул - должна соответствовать росту ребенка. Уже с 4-летнего возраста надо приучать детей правильно сидеть, стоять, не сутулиться во время ходьбы.

Холодные обтирания не только закаляют, но и способствуют повышению тонуса мышц. Большое значение имеет правильное питание с достаточным содержанием полноценных веществ - белков, витаминов, минералов.

С началом обучения особое внимание взрослых должно быть обращено на создание ребенку благоприятной рабочей обстановки - для выполнения школьных домашних заданий, для чтения, компьютерных игр и любых других занятий. Прежде всего, необходимо позаботиться, чтобы ребенку было удобно сидеть, а для этого надо подобрать мебель, подходящую по росту. Проверить это просто: крышка стола должна быть на 2-3 см выше локтя сидящего ребенка, сиденье стула - на уровне коленного сустава.

Систематические занятия физической культурой и спортом - самое лучшее средство предупреждения нарушений осанки. Воспитание правильной осанки можно сравнить с выработкой особого вида условного двигательного рефлекса, который должен время от времени подкрепляться безусловным (похвалой, поощрением). Такими условными раздражителями для ребенка являются замечания и напоминания родителей и педагогов и понимание необходимости сохранения правильного положения тела.

Специально подобранные гимнастические упражнения – это наиболее эффективное средство коррекции осанки. Только активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и мышцы брюшного пресса, постепенно создадут мышечный корсет.

**Несколько упражнений, направленных на коррекцию осанки:**

**"Зёрнышко"**

И.П. сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1-Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2- Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

**"Змея"**

И.П. лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1- Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу.

2- Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

**"Змея"** (усложнение)

И.П. лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз.

1. Медленно поднимаясь на руках, одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки.

2. Медленно вернуться в и.п.

**"Кобра"**

И.П. лечь на живот, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

1. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й

**"Ящерица"**

И.П. лечь на живот, руки расположить вдоль тела, ладони положить на пол.

1. Поднять прямые ноги насколько возможно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

**"Кузнечик"**

И.П. лечь на живот, касаясь пола подбородком. Ладони лежат на полу, руки вытянуты вдоль тела.

1. Отталкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3. Повторить всё левой ногой.

4. Вернуться в и.п.