«ОСАНКА ВАШЕГО РЕБЕНКА»

Зачем такое большое внимание уделяется формированию осанки ребенка в дошкольном возрасте? Правильная, красивая осанка является залогом здоровья, успеха и уверенности в себе.

Дошкольный возраст – основной период формирования осанки.

Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки:

• искривления позвоночника в виде боковых его отклонений *(сколиозы)*;

• чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе *(кифозы)* и в поясничном отделе *(лордозы)*;

• асимметричное положение плеч и др.

Родители должны знать **признаки, характеризующие правильную** осанку детей:

• вертикальное положение головы и остистых отростков *(голова и туловище держатся прямо)*

• симметричное положение углов лопаток, плечи симметричны и слегка отведены назад

• живот подтянут, ровные треугольники талии

• грудная клетка развернута и выступает вперед

• в поясничной части есть небольшой изгиб вперед,

• симметричные ягодичные складки

• одинаковая длина нижних конечностей

Причин неправильной осанки и ее дефектов много:

• гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении;

• ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной;

• несоответствующая росту ребенка мебель;

• неудобная одежда;

• неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование, лежа в постели на боку);

• однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при прыжках во время игр; ношение какого-либо груза в одной и той же руке);

• неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания);

• частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие

• постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку

• Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, калачиком и пр.

Как же сформировать правильную осанку у вашего ребенка и сохранить ее**?**

Чтобы осанка ребенка была красивой, позаботьтесь о его рабочем месте. Оно должно быть хорошо освещено, чтобы свет падал слева. Мебель должна строго соответствовать росту ребенка, ребенок должен чувствовать себя комфортно – ноги не висят, коленки не упираются в столешницу, локти не приходится задирать.

Профилактика.

Регулярно посещайте ортопеда и остеопата, так вы сможете препятствовать развитию сколиоза у ребенка. Если же позвоночник никак не желает привыкать к правильному положению – купите корсет, корректирующий осанку или специальный кулон на шею, который пищит, когда ребенок сутулится. Не забывайте про физическую нагрузку – лучше всего будет, если вы запишите ребенка в спортивную секцию. Особое внимание следует уделять мышцам спины и живота, они должны быть крепкими, чтобы поддерживать прямое положение спины.

Упражнения для коррекции осанки

1. Встать спиной к стене. Со стеной соприкасаются пять точек тела: макушка, плечи, ягодицы, икры, пятки. Стоять в таком положении 3-4 минуты. Время постепенно увеличивать.

2. Ходить по дому с небольшим предметом на голове 5-10 минут в день. Предмет выбирать лучше нетяжелый, но и не слишком легкий.

3. Висеть на турнике. Упражнение хорошо вытягивает позвоночник, поможет не только выработать правильную осанку, но и вырасти. Спрыгивать надо очень осторожно, лучше всего – спускаться по лесенке.

4. Ходить или сидеть с гимнастической палкой, зажатой локтями на лопатках. 5-10 минут в день, время можно увеличивать.

Одним из основных средств, который хорошо укрепляет организм и способствует формированию правильной осанки у детей, является **утренняя зарядка.** С последующим обтиранием или обливанием прохладной водой.

Формирование правильной осанки у детей – это залог их крепкого здоровья! Желаем вам здоровья и успехов!