**Консультация для родителей**

**Как не пропустить (не оставить без внимания) нарушение осанки?**

Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения у детей дошкольного возраста приходящие. Если ребенок, несмотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу ортопеду и строго выполнять его рекомендации.

Постоянные напоминая о том, как правильно ходить, ничего не дадут, так как ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение многократно, чтобы он понял и выполнял точно это движение.

Поэтому здесь на помощь придет гимнастика – специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, развитию чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Дошкольный возраст – период формирования осанки. Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовем некоторые:

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе.

2. Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3. Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.

4. Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, «калачиком», и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).

5. Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен еще мягкий матрац 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 разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

 6. Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

7.Для воспитания осанки учите ребенка проползать под чем-либо (стул, стол и т.д.).

 Отклонения в осанке 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. Еще более важна хорошая осанка для будущих первоклассников.

 Статическая поза в положении сидя – не отдых. У детей мышцы-разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Взрослые, часто не понимая этого, ругают детей за неусидчивость, «Успокойся», «Не бегай» и т.д. Не надо забывать, что двигательная активность ребенка развивает его не только физически.

Предлагаем вашему вниманию комплекс корригирующей гимнастики по системе Бубновского С.М., который необходимо выполнять 2-3 раза в неделю, под контролем взрослого.

*Подготовила материал Попова В.Г.*

*инструктор по физической культуре (плавание)*