**Нарушение осанки**

  **Как не пропустить**

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

**Предупредить всегда легче, чем лечить!**

**На первых порах нарушения проходящие. Если ребенок, несмотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу ортопеду или врачу ЛФК 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 от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвел 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.**

**Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на скамьях, дорожках, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара – великолепное пособие для этого.**

**Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность – вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажеры, которые сейчас продаются.**

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

***Больше внимания осанке!***

***Дошкольный возраст – период   формирования осанки.***

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

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

**2.   Постоянное поддерживание 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 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.**

**Еще 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) еще 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.***