**Консультация для родителей**

«Какая осанка у вашего ребенка»

Кто из нас не хочет видеть детей крепкими и здоровыми. Но давайте спросим себя: часто ли мы обращаем внимание на осанку своего ребенка? Вы наверное слышали от окружающих вас, совсем еще молодых людей, жалобы на боли в спине и пояснице. Это не удивительно, ведь медики у нас и за рубежом говорят о том, что этот самые распространенные жалобы, а неполадки в нашем позвоночнике – одна из болезней цивилизации. Мы ведем малоподвижный образ жизни, наше питание далеко от идеала… но как хочется уберечь от этого наших детей.

К сожалению, нарушения осанки у детей не такая уж редкость: она встречается почти у 40% дошколят, а к окончанию начальной школы количество детей увеличивается до 50%.

Что же такое осанка? Осанка – это правильное, привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены и отведены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет жизни ребенка. Наиболее важный период с 4 до 10 лет. Именно тогда наиболее быстрыми темпами формируют механизмы, регулирующие вертикальную позу.

Среди причин формирования неправильной осанки необходимо выделить следующие:

* Отсутствие крепкого и достаточно развитого  мышечного корсета, то есть мышечной системы.
* Неправильное развитие мышц спины, живота и бедер и изменение тяги,  определяющий вертикальное положение позвоночника.
* Последствие рахита – нарушение взаимоотношения костных элементов таза и позвоночника.

Родители должны контролировать осанку ребенка раз в полгода. Как это делать не прибегая к помощи врача?

Вот несколько советов: осмотр проводить в дневное время. Ребенка разуйте и разденьте до трусов, поставьте его прямо, руки опущены вдоль туловища. Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 метров от ребенка. Внимательно посмотрите симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы. Если они на разной высоте, есть причина для беспокойства. Затем попросите ребенка достать руками до пола, вытянув спину. Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки. Посмотрите на ребенка сбоку не сутулится ли он? А теперь попросите его наклонить голову вперед и, не поднимая голову, повернуть ее сначала в одну сторону, а потом в другую. Убедитесь, что объем движений, при  этом одинаков, и выполняются они без ограничения.

Если осмотр показал, что не все благополучно, обращайтесь к врачу незамедлительно.

Почему так важно иметь будущему первокласснику правильную осанку? Дело в том, что с момента поступления в школу учащиеся включаются в качественно новую деятельность, связанную с необходимостью сохранить неподвижность в течении длительного времени: 4-5 урока по 30-45 минут. Для ребенка 6-7 лет такая статическая нагрузка очень трудна. Выносливость к статическим усилиям у детей гораздо ниже, чем у взрослого. Существенное увеличение массы м мышц, нарастание их силы, приходит к 18 годам. А максимум  выносливости достигает к 21 году. Поэтому для дошколят и младших школьников так важны физкультминутки на занятиях в помещении и на воздухе, а дома – возможность побегать, попрыгать, встряхнуть организм, дать ему отдохнуть от статического напряжения. Поэтому замечательно если ваш сын посещает бассейн или спортзал, а ваша дочь – танцевальный кружок или аэробику. Помимо общего оздоровления и эмоциональной разгрузки, спортивные занятия способствуют формированию правильной осанки.