***Консультация для родителей «Правильная осанка ребёнка»***

 Дошкольный возраст — период формирования **осанки**. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому **осанка** у детей этого возраста неустойчивая легко нарушается под влиянием **неправильного положения тела**.

Как самим установить **правильная осанка у ребенка или нет**

 Осанка – это привычная поза человека, его манера держаться. Формирование правильного положения позвоночника и мышечного корсета спины при ходьбе, стоянии или сидении закладывается ещё в младенчестве. Поэтому ответственность за здоровую спину своего ребёнка в первую очередь несут его родители.  При нормальной осанке у школьника плечи расположены горизонтально, лопатки прижаты к спине (не выступают); физиологические изгибы позвоночника выражены умеренно; выпячивание живота уменьшается, но передняя поверхность брюшной стенки расположена кпереди от грудной клетки; правая и левая половины туловища при осмотре спереди и сзади симметричны.
 Нарушение осанки – это изменение функционального состояния мышечно-связочного и опорно-двигательного аппаратов. Если своевременно начать оздоровительные мероприятия, осанку можно исправить (особенно если речь идёт о растущем организме ребёнка). Но если запустить патологические процессы, то можно нажить кучу проблем со здоровьем. Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника. Это может сопутствовать возникновению многих хронических заболеваний и негативно влиять на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную.

***Что делать родителям, чтобы сохранить ребёнку здоровую спину?***

 ***Правильно организовать спальное место.***

Матрац должен быть жёстким, подушка плоской.

**Правильно подобрать по росту стул и стол.**

Ребёнок должен научиться сидеть за письменным столом: держать спину прямой, локти на столе во время письма и прямой угол в коленях при сидении на стуле.

 **Позаботиться об освещении рабочего стола ребёнка.**

Чем темнее – тем больше ребёнок сутулится, чтобы рассмотреть написанное.

 **Через каждые 50 минут сидения за столом ребёнку нужно делать перерыв.**

**Приучать ребёнка вести спортивный образ жизни.**

«Симметричные» нагрузки на левую и правую половину тела дают такие виды спорта, как плавание, лыжи. Приучите ребёнка регулярно делать зарядку

**Подавайте пример своему ребёнку и не сутультесь сами.**

Помните: правильная осанка вашего ребёнка– это залог здоровой спины в старшем возрасте.