**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Правильная осанка у детей**

Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей. Именно от их усилий зависит, будет ли у их ребёнка правильная осанка или нет. Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с вашей стороны.

Какой родитель хочет, чтобы его наследник шёл по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Нет. Так что же делать? Выполнять пять простых правил.

**ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ**

1.         Наращивать ребенку “мышечный корсет”.  Нет хорошей осанки без равномерно развитой мускулатуры. “Мышечный корсет” спасёт даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости…

2.         Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснётся к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно её запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребёнка в привычку.

3.         Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4.         Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5.         Не стелить  мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жёсткая постель

**Что влияет на формирование правильной осанки?**

Принципы, влияющие на формирование правильной осанки:

* правильное питание;
* свежий воздух;
* хорошая освещённость в комнате;
* правильно подобранная мебель по росту ребёнка;
* перенос тяжестей;
* правильная поза при сидении;
* двигательная активность.

**Все ли в порядке?**

Чтобы понять, нормальная ли у ребёнка осанка, разденьте его, попросите встать ровно и внимательно осмотрите его тело.

Осмотр сзади

 Лопатки прилегают к спине (у дошкольников – слегка выступают назад), расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника и на одном уровне.

Отростки позвонков расположены по средней линии спины. Позвоночник не имеет отклонений ни вправо, ни влево.

Ягодичные складки – симметричны, ямки под коленками находятся на одной горизонтальной линии.

Осмотр сбоку

Голова слегка приподнята.

Грудная клетка не впалая и не выпуклая.

Живот лишь слегка выступает вперёд.

Ноги прямые, а не согнуты в коленях.

Осмотр спереди

Рёбра симметричны.

Плечи не выступают вперед, находятся на одной линии.

**7 «тайных» симптомов**

Родители должны знать о том, что есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.

2. Не любит подвижные игры.

3. Жалуется, что у него болит голова или шея.

4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.

5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.

6. Не может длительно находиться в одном положении.

7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.