**«Как сформировать правильную осанку»**

 Осанка – привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперёд, колени выпрямлены.

 Как справедливо говорят в народе, *без осанки конь – корова.* Ничто не может украсить человека, если он сутулится, держит одно плечо ниже другого или ходит сгорбившись.

 Правильная осанка не бывает врождённой, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

***Помните:*** наиболее ответственный период для формирования осанки у ребёнка - с 4 до 10 лет, когда быстрыми темпами развиваются механизмы, регулирующие вертикальную позу.

 Начинайте с раннего возраста приучать вашего ребёнка правильно держать своё тело. Не забывайте при этом и про вашу осанку, так как дети копируют поведение своих родителей.

 Знайте, что ***основными причинами*** формирования неправильной осанки являются:

- отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;

- неравномерное развитие мышц спины, живота и бёдер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;

- последствия рахита – нарушение взаимоотношения костных элементов таза и позвоночника.

***Другие причины формирования неправильной осанки:***

 - продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;

 - не соответствующая росту мебель;

 - неудобная одежда и обувь.

 Контролируйте осанку ребёнка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача. Воспользуйтесь следующими ***советами.***

Осмотр вашего ребёнка проводите в дневное время при хорошем и равномерном освещении. Разуйте и разденьте ребёнка до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища. Сами сядьте на стул на расстоянии 2 - 3 м от ребёнка.

* Внимательно посмотрите, симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы. Если они находятся на разной высоте, есть причина для беспокойства.
* Попросите ребёнка достать руками до пола, выгнув спину.
* Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки.
* Посмотрите на ребёнка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите его наклонить голову вперёд и, не поднимая головы, повернуть её сначала в одну, затем в другую сторону.
* Убедитесь, что объём движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.
* Если осмотр показал, что не всё благополучно, незамедлительно обратитесь к врачу.
* Объясняйте ребёнку, как следить за осанкой.
* Рассказывайте и показывайте ему на собственном примере, как правильно держать тело при стоянии и ходьбе.
* Покажите детям такой простой способ: встать к стене, плотно прижавшись затылком и лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками; подбородок слегка приподнять. Ребёнок должен почувствовать и зафиксировать в сознании мышечные ощущения при таком положении тела. Постоянно так дети ходить не смогут, но, если 3-4 раза в день они будут осуществлять самоконтроль и стараться удерживать такую позу несколько секунд, это благотворно отразится на их осанке.
* Для формирования правильной осанки проводите с детьми упражнения с предметами на голове, балансирование, хождение по наклонной плоскости.

***Помните:***для детей очень полезны подвижные игры, танцы, плавание, лазанье, ползание, кувыркание, бег, так как всё это направлено на развитие силы и выносливости мышц, обеспечивающих позу прямостояния.

Используйте упражнения, предупреждающие ухудшения осанки (напряжение и расслабление мышц, удерживающих тело в позе сидя с целью снятия утомления), а также коррекционные упражнения, которые назначают при уже имеющихся нарушениях осанки.