

# **Консультация для родителей**

## **Тема: «Профилактика нарушения осанки у детей»**

### **Содержание:**

**Осанка** – это важный показатель здоровья и гармоничного физического развития человека, симметрия отдельных его частей, придает легкость и непринужденность позе. При правильной осанке голова приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а живот не выходит за линию грудной клетки.

Современный уклад, малоподвижный образ жизни провоцирует нарушение осанки с раннего детства.

Неправильное положение тела: сведенные вперед плечи, сутулая спина, выпяченный живот.

### **Неправильная осанка влияет на работу всего организма:**

- Ухудшается работа органов дыхания, поскольку грудная клетка сдавлена.
- Все внутренние органы испытывают дискомфорт.
- Возникают проблемы с пищеварением, кровообращением, мочевыделением.
- Может наступить расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, появляются головные боли, повышается утомляемость, снижается аппетит.

### **Причины нарушения осанки:**

1. Наследственные конституционные особенности строения скелета и мышечной системы.
2. Врожденные пороки и полученные травмы.
3. Неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна.
4. Нерациональное питание.
5. Малоподвижный образ жизни.

6. Неправильно подобранная мебель, не соответствующая возрасту и росту.

### **Профилактика нарушений осанки:**

- Подобрать специальный комплекс упражнений и массажа для детей.
- Создать условия для естественной двигательной активности ребёнка.
- Правильно подобрать мебель соответствующую росту и возрасту ребенка.
- Матрас должна быть достаточно жесткой, с маленькой подушкой.
- Во время еды - следить за позой ребёнка, напоминать о правильном положении ног, головы, спины.

Специальные упражнения для профилактики нарушения осанки:

- Ходьба при соблюдении правильной осанки с изменением направления, остановками, поворотами.
- Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, кубик).
- Ходьба с выполнением различных движений с мешочком на голове.

**Будьте здоровы!**