

### **Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.**

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни. Помните: наиболее ответственный период для формирования осанки у ребенка – с 4 до 10 лет, когда быстрыми темпами развиваются механизмы, регулирующие вертикальную позу.

Начинайте с раннего возраста приучать вашего ребенка правильно «держаться» свое тело. Не забывайте при этом и про вашу осанку, так как малыши часто копируют своих родителей.

Знайте, что основными причинами формирования неправильной осанки являются:

- отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
- неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, 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 ребенка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача.

Воспользуйтесь следующими советами:

- Осмотр вашего ребенка проводите в дневное время, при хорошем и равномерном освещении.

Разуйте и разденьте его до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища.

Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 м от ребенка.

- 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 ребенка достать руками до пола, выгнув спину.
- Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки.

- Посмотрите на ребенка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите его наклонить голову вперед и, не поднимая головы, повернуть ее сначала в одну, затем в другую сторону.
- Убедитесь, что объем движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.
- Если осмотр показал, что не все благополучно, незамедлительно обратитесь к врачу.
- Умейте объяснить ребенку, как следить за осанкой.
- Рассказывайте и показывайте ему на собственном примере, как правильно держать тело при стоянии и при ходьбе.
- Покажите детям такой простой способ: стать к стене, плотно прижавшись затылком и лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками; подбородок слегка приподнять.

Ребенок 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 все это направлено на развитие силы и выносливости мышц, обеспечивающих позу прямохождения.
- Используйте пропедевтические упражнения, предупреждающие ухудшение осанки (например, напряжение и расслабление мышц, удерживающих тело в позе сидя с целью снятия утомления), а также коррекционные упражнения, которые назначают при уже имеющихся нарушениях осанки.