***Консультация для родителей***

***Формирование  правильной осанки и профилактика ее нарушений***

**Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.**

**К сожалению, уважаемые родители, вы не всегда уделяете внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.**

**Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима.**

**Возникновению дефектов осанки также способствуют:**

**- несоответствующая росту мебель;**

**- мягкая постель с высокой подушкой;**

**- ношение тяжестей;**

**- плоскостопие;**

**- недостаточная освещенность в помещении;**

**- безразличие (лень) к своей внешности.**

**Поэтому в условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и детском саду.**

**** **У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).**

**** **Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел**

 **прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свистал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.**

**** **Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать спать детей на спине.**

**** **Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.**

**** **Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.**

**** **Постарайтесь выходить чуть пораньше, чтобы ребенку не пришло бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.**

**** **По возможности посещайте вместе с  ребенком бассейн.**

