**Консультация для родителей «Осанка ребенка»**



 Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребенка к физическим упражнениям лишь тогда, когда врач обнаруживает у него значительное нарушение осанки, ухудшающее деятельность сердца, легких, других органов и систем организма. А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребенок обязательно утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом, рисуя или играя. Одним словом, достаточная двигательная активность – надежная гарантия красивой и правильной осанки.

 Правильная осанка и, как следствие, здоровый позвоночник – это основа здоровья всего организма человека в целом.

 Поэтому, каждый родитель, должен задаться целью научить своего ребенка с самого раннего детства правильной осанке, так как здоровый позвоночник станет залогом долгой и счастливой жизни нового человека.

 Чтобы ваш ребенок в будущем не испытывал проблем, необходимо научить его заботиться о своей спине. Сделать это несложно, если следующие правила станут постоянными спутниками вашей жизни. Это самая традиционная профилактика, но ей нужно заниматься постоянно.

**1.** Залогом здорового позвоночника станет постоянная физическая нагрузка. Это ежедневная гимнастика и умеренные физические упражнения, которые направлены на укрепление мышц спины. Мышцы поддерживают позвонки и позвоночные диски, поэтому именно они играют ведущую роль при укреплении позвоночника.

**2.** Сделайте дома «Стену осанки» и периодически в игровой форме побуждайте ребенка проверять на ней свою осанку. Помимо этого напоминайте о соблюдении правильного положения спины при разных положениях тела. Нормальной осанкой считается прямое положение спины и головы, симметричное положение лопаток, надплечниц, ягодиц, одинаковая длина конечностей.

**3.** Ребенка трудно заставить постоянно контролировать себя и держать осанку, поэтому используйте игры, в которых заданием является соблюдение правильного положения спины.

**4.** Сон вашего ребенка должен быть качественным и здоровым, а кровать должна способствовать формированию правильной осанки. Неправильное сутулое положение тела во время сна может отрицательно сказаться на здоровье позвоночника малыша, поэтому выбирайте жесткий матрац из натуральных материалов.

**5.** Дополнительной лишней нагрузкой на внутренние органы и позвоночник является лишний вес. Поэтому если у вас имеются сомнения в весе вашего ребенка, обратитесь к педиатру.

**6.** Побольше гуляйте вместе на свежем воздухе! Движение и свежий воздух творят чудеса!

Консультацию подготовила инструктор по физической культуре: Садетова Н.Н.