

## Памятка для родителей

### «Уделяйте больше внимания осанке вашего ребенка!»

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовём лишь некоторые:

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребёнок долгое время проводит в вынужденной позе.
2. Постоянное поддерживание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка ребёнка стоять с опорой на одну и ту же ногу.
4. Неправильная поза во время сна, если ребёнок спит, поджав ноги к животу, «калачиком» и пр. неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).
5. Спать нужно на твёрдой постели, на которую ребёнок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен ещё мягкий матрас и подушка. Лучше всего если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой и небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.
6. Нарушение осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только неэстетичные, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям.

Ещё более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины.

**Сидение не отдых, а акт статического сидения. У детей мышцы – разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) ещё слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.**