***ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ****.*

*Ребята, сегодня я хочу вам рассказать об осанке.*

*Осанка – это привычная поза непринуждённо стоявшего человека. Чтобы была красивая и правильная осанка – надо систематически делать утреннюю зарядку, заниматься физкультурой.*

*Уже с рождения ребёнка родители должны заниматься воспитанием осанки у ребёнка, а воспитание осанки- очень трудоёмкий процесс. Если папа или мама вам напоминают, что надо сидеть прямо или, выпрямить спину, надо слушаться. От здоровой осанки зависит даже успеваемость, а это вам пригодится в будущем.*

*Осанка может изменяться как в лучшую так и в худшую сторону. Если вы не будете соблюдать элементарные правила, у вас появятся признаки нарушения осанки.*

***Нормальная осанка характеризуется следующими признаками:***

1. *Ребёнок держит голову прямо;*
2. *Симметричные линии шеи;*
3. *Плечи на одном уровне;*
4. *Нахождение лопаток на одном уровне;*
5. *Одинаковая форма боковых поверхностей туловища и опущенных рук;*
6. *Одинаковая длина ног;*
7. *Равномерная волнообразность физиологических изгибов позвоночника.*

*Ребёнок с хорошей осанкой стоит и ходит свободно, без излишнего напряжения, голову держит прямо, плечи естественно опущены вниз и слегка отведены назад, грудная клетка развёрнута, чуть заметен небольшой прогиб в тазобедренных суставах. Хорошая осанка положительно влияет на здоровье, самочувствие детей и на повышение работоспособности, а это значит на хорошую успеваемость.*

***ЧТО ЖЕ ОТНОСИТСЯ К НАРУШЕНИЮ ОСАНКИ?***

*К нарушениям осанки относится ассиметрия плеч( одно плечо выше другого), крыловидные лопатки( лопатки сильно отходят от грудной клетки), сутулость или круглая спина, плоская спина, гиперлордоз.*

*Гиперлордоз – кругловогнутая спина, т.е. увеличение изгибов позвоночника, плоскостопие, кривошея, деформация грудной клетки(чаще рахитическая). Рахит- это недостаток в организме витамина Д.*

*Дефекты, т.е нарушения осанки ухудшают работу всех органов и систем человека, уменьшают амплитуду движений грудной клетки и диафрагмы, что нарушает функцию органов дыхания и кровообращения.*

*Если нарушения осанки не исправить и не устранить причины, приводящие к нарушению осанки, то у детей развивается искривление позвоночника – сколиоз – это уже костные изменения. Эти костные изменения исправить без оперативного вмешательства невозможно, можно только остановить дальнейшее прогрессирование сколиоза.*

***А причин, которые приводят к нарушению осанки много.***

*даже одежда играет большую роль в воспитании осанки, одежда должна быть свободной и лёгкой.*

*Порочные позы приводят также к нарушению осанки. Например, нельзя читать и рисовать, а тем более писать лёжа. Очень важно правильно спать: подушка должна быть невысокая, матрац ровный, плотный, не очень мягкий, спать на спине, держа руки поверх одеяла. Можно, конечно, спать и на боку, но не одном и том же . Не надо спать калачиком, подтягивая ноги к животу- это тоже приводит к нарушению осанки.*

*Причиной нарушения осанки могут быть увлечения однообразными движениями ( например, прыжки на одной и той же ноге, отталкивание одной и той же ногой.)*

*Даже сидеть за столом не такое простое дело.*

*Каждый из вас ходил в садик. И вы, наверное, помните, как ваши воспитатели напоминали вам, как надо правильно сидеть за столом.*

***Туловище надо держать прямо, голову можно слегка наклонить вперёд. Оба плеча находятся на одной высоте. Предплечья при рисовании положены на стол полностью. Во время еды локти должны быть опущены, их надо держать ближе к телу, кисти рук слегка касаются края стола, обе ноги свободно всей ступнёй поставлены на пол. Бедро с голенью образуют прямой угол между доской стола и грудью 5-6 см(толщина кулака). Расстояние от положенной тетради или книги до глаз может быть равным длине руки от локтя до кисти, сжатой в кулак.***

*К сожалению, сейчас дети очень много сидят. Сидят на занятиях, много времени проводят за компьютером, а длительное сидение приводит к утомлению мышц, отсюда- н/ осанки.*

*Также осанка зависит и от обуви. Правильно подобранная обувь создаёт хорошее настроение и спокойную позу. Неправильно подобранная обувь может вызвать деформацию стопы****. Обувь должна быть устойчивой, плотно охватывать стопу, но не жать, это ухудшает кровообращение.***

*Причиной плоскостопия может стать тесная обувь, особенно с узким носком, высоким каблуком, толстой подошвой. Вредно носить не только тесные, но и чересчур просторные туфли. Обувь для повседневной носки должна иметь твёрдую подошву с высотой каблука 2-3 см и прямые, не скошенные носки.*

*Для укрепления свода стопы рекомендуется летом ходить босиком по траве, камням, взбираться на гору на носках. Очень полезно кататься на велосипеде.*

*И, конечно, ребятам надо больше двигаться. Делать утреннюю гимнастику, заниматься физкультурой, посещать спортивные секции, гулять на свежем воздухе. Зимой кататься на лыжах, коньках, летом плавать (в бассейне круглый год). Всё это сказанное мной положительно влияет на формирование хорошей осанки.*

