**Консультация для родителей**

**«Нарушение осанки у детей»**

**Осанка** – это то, как мы сидим, или стоим. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова высоко поднята. Посмотрите, какая чудесная осанка у Золушки или у прекрасного Принца из сказки! А вот у Серого Волка она плохая: он весь согнулся, спина у него колесом, а плечи выдвинуты вперед.

 Знаете, почему так важно иметь хорошую осанку? Если человек, постоянно сгорбившись, сидит за столом или партой в школе, неправильная осанка с годами войдет у него в привычку, из–за этого сформируется не очень красивая фигура и вид будет расхлябанный. Человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, то выглядим гораздо выше, чем он на самом деле. Когда мы строим прямо, то выглядим гораздо выше, чем когда сутулимся.

      Посмотри на изображение позвоночника и сравните, насколько выше ростом можно выглядеть, если поддерживать хорошую осанку, и на сколько ниже, если стоять сгорбившись или скособочившись.

 Правильная осанка не только красивая, она еще и полезная  для здоровья. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда в старшем возрасте тебя не будут мучить боли в спине. Объясняется это тем, что плохая осанка, ставшая привычной, приводит к перенапряжению мышц, связок и сухожилий, которые прикрепляются к позвоночнику. От этого перенапряжения и болит спина. Человек с неправильной осанкой не может стать хорошим спортсменом или танцором.

     У некоторых детей возникает нарушение осанки, называемой сколиозом. Это означает, что позвоночник изогнут в форме зигзага. Сколиоз почему–то чаще возникает у девочек, но встречается и у мальчиков.

     Многие случаи сколиоза можно исправить, если регулярно, изо дня в день в течение примерно двух лет выполнять специальные гимнастические упражнения. В более тяжелых случаях сколиоз гимнастикой не исправишь, и больному назначают ношение корсета или помещают тело в гипс на несколько месяцев. Если эти методы не исправляют искривление позвоночника, - приходится прибегнуть к операции.

     Хотя плохая осанка сама по себе не может стать причиной сколиоза, она может ускорить развитие уже начавшегося искривления позвоночника. Гимнастика и правильная осанка в некоторых случаях помогают избавиться от сколиоза без специального лечения.

         Ребята, вспомните верблюда. Какая у него горбатая спина! А вы знаете, что горб верблюда – это его походный запас питания? С таким «рюкзаком» можно несколько дней не есть. В пустыне это важно.

 А если у человека сгорбленная спина? Вы наверно видели пожилых людей со сгорбленной спиной. Эти люди с детства не следили за своей осанкой. И вот результат: у этого человека повредились кости и хрящи (диски) позвоночника. Теперь у него некрасивая фигура и часто болят голова и спина.

 «Это у старичков бывает!» - скажет кто – нибудь из вас. Ничего подобного. Такое может случилось уже в 10 – 15 лет, если о позвоночнике не заботиться, не развивать его гибкость.

**Помоги своему позвоночнику**

**1.** Делай гимнастику каждый день.

2. Укрепляй мышцы спины и живота, развивай гибкость позвоночника.

**3**. Стой и сиди как можно прямее.

**4**. Если долго сидишь, через каждые 10 – 15 минут меняй позу, подтягивайся, двигай руками и ногами.

**5**. Спи только на жесткой постели с невысокой подушкой.

**6.** Не поднимай больших и тяжелых грузов.

**7**. Не ходи на высоких каблуках (пока твой организм растет) и не носи тяжелый груз в одной руке.

**Как правильно стоять?**

**1**. Встань около гладкой стены, пятки соедини, руки опусти свободно вдоль туловища.

**2**. Касайся стены пятками, ягодицами (местом ниже спины) и лопатками.

**3**. Смотри вперед.

**4.** Это правильное, красивое положение тела при стоянии.

**Как правильно сидеть?**

**1**. Когда сидишь, туловище держи прямо, голову можешь наклонить слегка вперед.

**2.** Оба плеча должны находиться на одной высоте.

**3.** Обе ноги всей стопы поставь на пол.

**Правила для детей**

 Ходить нужно, ступая с пятками на носок, легким, бодрым, пружинящим шагом. Не расставляй ноги слишком широко в стороны и не выворачивай сильно носки наружу. Руками делай свободные движения – вперед-назад. Смотри на несколько шагов вперед.

 Когда бегаешь, следи за осанкой, свободным ритмичным дыханием.

**При беге**

**1**. Не напрягай руки, не приподнимай высоко плечи и не сжимай в кулак пальцы.

**2**. Не запрокидывай голову назад и не наклоняй вперед.

**3**. Начинай бег в медленном темпе. Наметив впереди себя на уровне глаз точку, старайся все время на нее смотреть, беги на носках.

**4.** Хорошие бегуны на коротких дистанциях бегут большими шагами.

 Попрыгай: как мячик, как кузнечик; как воробышек; как парашютик. Следи за мягким приземление.

**Веселые ножки**

**Полезные упражнения для стопы.**

**1**. Не отрывая пяток от пола, поднимай пальцы ног как можно выше.

**2**. Поочередно пальцами каждой ноги поднимай с пола веревочку.

3. Стоя носками на доске, пятки на полу, поднимайся на носки и опускайся на пятки.

**4.** Лежа в постели (можно перед сном), сгибай и выпрямляй стопы.

**5**.Ходи босиком.

**6**. Ходи на пятках назад – вперед.

**7.**Ходи поочередно на пятках (8 шагов) и на носках (8 шагов).

**Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог**

**1**. Ляг на спину. Поочередно поднимай ноги. Поочередно сгибай ноги.

**2.** Одновременно сгибай ноги. Поочередно выполняй движения ногами, как при езде на велосипеде.

**3**. Упор присев. Толчком двумя ногами, перенося тяжесть тела на руки, выполняй упор лежа, а затем обратным движением – упор присев.

**4**. Ляг на бок. Одну руку, прямую или согнутую, положи под голову, другую на пояс. Поднимай ноги в сторону 6 – 8 раз. Не забудь выполнить то же самое на другом боку.

**Как ухаживать за ногами**

 Ногам человека приходится нелегко. Они загружены значительно больше, чем лапы четвероногих животных, ведь у человека только две ноги поддерживают вес всего тела. Чтобы человек мог ходить или бегать, обе ноги должны быть здоровы, в то время как животные могут бегать и на трех лапах, если одна почему – то выбыла из строя.

 Важно, чтобы время от времени состояние ног ребенка проверял ортопед. Врач сразу заметит любое отклонение от нормы и назначит лечение.

 Дети любят бегать по дому и по улице босиком. Это приносит несомненную пользу, если соблюдать следующие правила:

 - не ходить по полу, если в доме холодно – можно простудиться;

 - не бегать босиком по улице там, где валяются битое стекло, гвозди или другие предметы, которые могут поранить или занозить ноги;

 - в жаркий день не бегать босиком по раскаленному асфальту, можно обжечь ступни.

**Как следует беречь ноги и заботиться о них**

**1.** Если обувь окажется слишком тесной, значит, ты из нее вырос. Не надевай туфли или ботинки, которые стали тебе малы.

**2**. Если у тебя часто возникает раздражение кожи на пятках, значит, обувь тебе велика.

**3**. Если у тебя на большом пальце ноги образуется мозоль, то тебе, вероятно, требуется более широкая обувь.

**4**. Пальцы ног очень легко обморозить. В холодный зимний день, выходя на улицу, надевай шерстяные носки и теплые сапоги или ботинки.