**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА» С. ПЕТРОВКА**

**КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Утверждаю

Заведующий

­­­­­­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. А. Колесникова

**ПАМЯТКА «ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Петровка

Осанка – это гармоничное устройство человеческого тела, симметрия отдельных его частей, что придает легкость и непринужденность позе. За правильную осанку следует принимать такую, при которой голова приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а живот не выходит за линию грудной клетки.

Осанка – это важный показатель здоровья и гармоничного физического развития.

У маленьких детей осанка ещё нестабильная, а нагрузки часто бывают неравномерными. Нарушение осанки в раннем возрасте – это негармоническое развитие мышечной системы, неумение правильно держать тело в вертикальном положении: сведенные вперед плечи, сутулая спина, выпяченный живот. Таким образом, начинается все с нарушения правильного положения позвоночника в детстве при долгом сидении, лежании и даже стоянии, при отсутствии двигательной активности, обеспечивающей развитие всех групп мышц. Неправильное положение тела становится привычным, а навык правильной осанки утрачивается.

Причины нарушения осанки:

1. Наследственные конституционные особенности строения скелета и мышечной системы.

2. Врожденные пороки и родовые травмы.

3. Неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна.

4. Нерациональное питание.

5. Гипокинезия – недостаток физической активности.

6. Мебель, не соответствующая возрасту и росту.

*Как влияет неправильная осанка*

*на здоровье ребенка?*

Сутулая спина затрудняет нормальные движения

грудной клетки, слабые брюшные мышцы не способствуют углубленному дыханию.

Ухудшается работа органов дыхания, поскольку

грудная клетка сдавлена. Все внутренние органы

испытывают дискомфорт. Возникают проблемы с

пищеварением, кровообращением, мочевыделением.

Может наступить расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, появляются головные боли, повышается утомляемость, снижается аппетит.

Профилактика нарушений осанки очень важна. И заниматься осанкой ребенка следует с первых дней жизни ребёнка. Есть специальный комплекс упражнений и массажа для детей. Необходимо обеспечить условия для двигательной активности ребёнка. Злоупотребление переносом ребёнка на руках, перевоз в колясках и машинах создают серьёзные препятствия в обеспечении естественной двигательной активности ребёнка. Важно позаботиться и о том, чтобы детская мебель *(стол, стул)* была удобной, в соответствии с ростом ребёнка. Во время еды - следить за позой ребёнка и тактично поправлять, напоминать о положении ног, головы, спины. Постель должна быть достаточно жесткой, с маленькой подушкой.

Специальные упражнения для профилактики нарушения осанки:

• Ходьба при соблюдении правильной осанки с изменением направления, остановками, поворотами.

• Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия *(веревку, кубик)*.

• Ходьба с мешочками на голове с одновременным выполнением различных движений: полуприсед, высокое поднимание ноги.

Уважаемые родители!

Если Вы будете соблюдать рекомендации, а специальные упражнения делать вместе с ребёнком, сопровождая игровыми приёмами, на фоне хорошего настроения, то эффект значительно увеличится.

Здоровье обеспечивается соответствующим образом жизни.

Будьте здоровы!