Консультация для родителей
«Красивая осанка – залог здорового ребенка»

«Осанка» - привычная поза непринуждённо стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения.

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребёнка к физической культуре только тогда, когда доктор обнаруживает у него существенное нарушение осанки, ухудшающее работу сердца, лёгких, других органов и систем организма. Нарушение осанки может привести к сколиозу. А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребёнок обязательно делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом, делая уроки. Одним словом, достаточная двигательная активность – залог красивой осанки.

Нормальная осанка дошкольника: грудная клетка симметрична, плечи не выступают кпереди, лопатки слегка выступают назад, живот выдаётся вперёд, ноги выпрямлены, намечается поясничный лордоз (прогиб). Остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины.

Основы здоровья, образ жизни, оздоровительные привычки закладываются в семье с раннего детства. Все родители мечтают вырастить детей здоровыми и счастливыми, но многие из них хотят, чтобы это происходило само собой, без лишних усилий с их стороны, но так не бывает. Достаточно часто родители, стремящиеся помочь своему ребенку вырасти физически и психически здоровым человеком, не в состоянии правильно и своевременно решать эти задачи из-за недостатка знаний. В тоже время, почти все родители глубине души, хорошо осознают, что лучше них никто не в состоянии сделать их ребенка здоровым во всех отношениях.

Нарушение осанки чаще всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания), но, поскольку сегодняшнее поколение детей много время проводит у телевизора и компьютера, осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте.

Ребенок с нарушенной осанкой отличается не только непривлекательным внешним видом, этот ребенок, как привило, мало времени проводит на свежем воздухе, он малоподвижен и неправильно питается, часто болеет простудными заболеваниями.

При нарушенной осанке снижена жизненная емкость легких, затруднена работа сердца, органов пищеварения, часто беспокоят головные боли, быстро наступает переутомление. Ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию патологии стоп, заболеваний органов дыхания, пищеварения, развитию астено-невротических состояний. Нередко у детей с нарушенной осанкой развивается близорукость.

Осанка определяется не только наследственностью, конституцией тела, но и зависит от условий жизни, состояния физического здоровья и психоэмоционального состояния человека. Ребенку с нарушенной осанкой часто не хватает внимания близких людей, у него может быть пониженная самооценка.