**Минутка здоровья.**

**Памятка для родителей по профилактике нарушения осанки.**

1. Большую роль в образовании неправильной осанки играют плохие привычки, часто возникающие с самого раннего детского возраста, например, привычка стоять с опорой на одну ногу (таз при этом принимает косое положение, и позвоночник всегда бывает изогнут в одну в сторону); неправильная походка: с опущенной головой, свисающими плечами, согнутой спиной и ногами, покачиваниями туловища в стороны; привычка носить тяжёлые книги, рюкзак, сумку и т.п. всё время в одной и той же руке.

2. Особенно сильно ухудшает осанку вредная привычка неправильно сидеть за столом во время письма и чтения: *низко склонённая голова, согнутая спина, неровное положение плеч и локтей, висящие в воздухе или поджатые под стул ноги* - всё это искривляет позвоночник, сжимает грудную клетку, сдавливает брюшную полость, перекашивает плечевой пояс, создаёт и закрепляет неравномерную мышечную «тягу» вокруг позвоночного столба.

3. Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотре телевизора, играх на компьютере. ***Высота стола***должна быть на 2- 3 см выше локтя опущенной руки ребёнка.  ***Высота стула***не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги ребёнка, сидя на стуле, не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. ***Садиться на стул нужно так***, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лор-доз).  ***Расстояние***между грудью и столом должно быть равно 1,5- 2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

4. Важную роль в предупреждении нарушений осанки играет правильное положение тела во время сна, занимающего у детей, в зависимости от возраста, 8-10 часов в сутки *(постоянное лежание на одном боку, сгибание спины «калачиком», сильно поднятые к животу ноги, поднятое положение головы из-за чрезмерно высокой подушки, «проваливание» туловища в слишком мягкий матрац)*. Родителям надо укладывать детей спать на ровном, плотном и не чрезмерно мягком матраце и на одной невысокой подушке. Приучайте детей засыпать лучше всего на спине, держу руки поверх одеяла. Здоровым, крепким детям можно разрешать спать и на боку, только не на одном и том же. При этом следите за тем, чтобы ребёнок не подтягивал ноги к животу и не свёртывался «комочком» или «калачиком», не укрывался одеялом с головой.

5. У детей причинами нарушения осанки, кроме указанных, так же могут быть долгая езда на велосипеде с согнутым положением спины и рядом игр, связанных со стоянием и прыжками на одной ноге: «классы», подбрасывание предметов ногой («пушок»), катание на самокате с отталкиванием одной ногой и т.п.

6. Причиной различных ухудшений осанки может служить неправильная одежда и обувь: сильно стягивающий талию пояс, неправильная обувь: отсутствие задника ведёт к неустойчивому положению стопы, негнущаяся подошва вызывает уплощение стопы. Одежда и обувь должна быть удобной, лёгкой, красивой и не стеснять движений ребёнка.