**НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ**

Нарушения осанки влияют на рост и развитие ребёнка. Не следует считать это мелочью, не требующей внимания, с возрастом исправить их становится все труднее. Помните, что нарушения осанки ухудшают работу многих органов и систем. Дети при этом, как правило, страдают понижением зрения, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них отмечаются быстрая утомляемость и плохое самочувствие. Во время письма или чтения повышается статическое напряжение, связанное с поддержанием относительно неподвижной позы, снижается двигательная активность.

Что же такое осанка? Это привычное положение во время движения и покоя, умение держать своё тело.

Правильная осанка формируется с раннего возраста в процессе рост, развития и воспитания. Различные нарушения осанки у детей не столь уж редки. Коротко о них:

* **Вялая осанка** – голова опущена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях.
* **Сутуловатость** – голова выдвинута вперёд, плечи сильно сведены, живот выпячен.
* **Лордотическая** – увеличен прогиб поясничного отдела позвоночника.
* **Кифотическая** – спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперёд, живот выпячен.

**Причинами нарушений** могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и малая двигательная активность.

 Следует помнить, что позвоночник ребёнка легко деформируется под влиянием самых разных причин: прогибающаяся кровать и мягкий матрас, высокая подушка. Посмотрите, за каким столом занимается, рисует ваш ребёнок, не приходится ли ему тянуться до стола или, наоборот, сгибаться в неудобной позе. Стол и стул должны соответствовать росту ребёнка.

Стул лучше придвинуть к столу так, чтобы грудь не упиралась в край стола, это затрудняет дыхание. Не позволяйте ребёнку поджимать под себя ногу, в таком положении полностью нарушается равновесие.

 Самые лучшие **средства для профилактики** нарушений осанки:

- утренняя гимнастика;

- закаливание;

- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;

- постоянное наблюдение за позой ребёнка во время игр и занятий;

- специальные комплексы упражнений;

- движение во всех видах.