**Консультация для родителей**

**«Укрепляем мышцы спины пресса – формирование правильной осанки»**

Дошкольное детство - важный период в формировании правильной осанки, так как, кости ребенка мягки, гибки, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму.

**Осанка** - это положение тела, наиболее привычное для человека.

**Для дошкольников характерные черты правильной осанки** имеют свои особенности: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

В большинстве случаев **нарушения осанки являются приобретенными.**

И одной из основных причин является **гиподинамия**, или, проще, недостаточная двигательная активность. У таких детей, как правило, слабый мышечный корсет, то есть плохо развитые мышцы спины и живота.

Мышечный корсет имеет большое значение для формирования осанки ребенка. После того, как он укрепляется достаточно, вырабатывается правильная осанка.

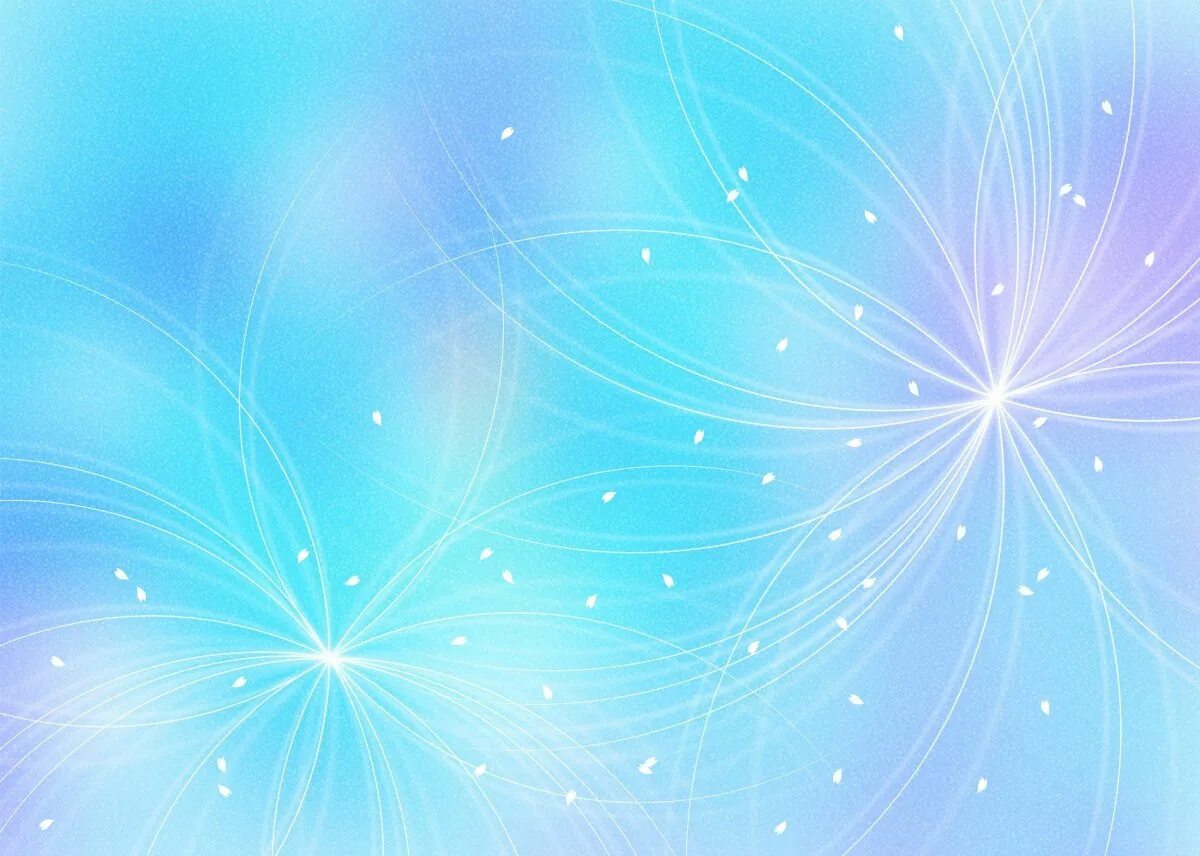
Поэтому перед родителями стоит конкретная **задача –** **вести постоянную работу по укреплению силы и выносливости крупных мышечных групп и выработке стойкого рефлекса правильного положения тела детей.**

**Родители должны:**

**1**.Постоянно напоминать ребенку о правильной осанке (первое время возможно ношение эластичных корректоров осанки)

**2.**В играх дети иногда очень долго находятся в одной позе. Не прерывая, хода игры, предложить ребенку изменить позу.

**3.**Объяснить детям как нужно правильно

- сидеть, чтобы край стола находился от груди на ширину ладони, сидеть нужно прямо, опираясь ногами о пол, спиной о спинку стула, локтями о крышку стола.

- стоять равномерно распределять тяжесть туловища на обе ноги или чередовать опорную ногу.

**4**.Приучать детей спать на спине.

**5.**Следить за походкой ребенка.

Все эти, незначительные, на первый взгляд, детали имеют огромное значение при профилактике и лечении нарушений осанки.

**Физические упражнения** главное средство предупреждения и лечение нарушений осанки в дошкольном возрасте.

Целесообразно применять ряд специальных упражнений **корригирующего характера,** которые восстанавливают гибкость позвоночника и укрепляют мышцы спины.

Исправление нарушений осанки - процесс длительный. Однако выработанный навык правильной осанки не остается на всю жизнь, его необходимо постоянно подкреплять. Поэтому воспитательное влияние на осанку не должно прекращаться.

