**Консультация для родителей будущих первоклассников.**

**Нарушение осанки у детей.**



Нарушение осанки у детей явление довольно частое. Настолько частое, что по данным результатов обследования школьников старших классов, уже практически нет ни одной «ровной» спины.

 Но, естественно, ребёнок не сможет сидеть 45 минут в одной позе. И так каждый год на протяжении всего школьного периода. Поэтому, по логике, каждый ученик к выпускному классу обязательно страдал бы сколиозом, или, проще говоря, все были бы горбатыми. Однако на самом деле всё обстоит иначе.



Врождённый сколиоз у детей – это заболевание, которое возникает ещё в утробе матери по неизученным до конца причинам. Приобретённый сколиоз могут спровоцировать такие тяжёлые заболевания, как полиомиелит, артрит, артроз, рахит, различные травмы.

Процент детей, которые родились со сколиозом, составляет один на 2 тысячи. Всё остальное, что беспокоит родителей: асимметрия тела, сутулость — это может быть особенностью конкретного человека. Не совсем верно так же называть сколиоз «школьной болезнью». То, что ребёнок неправильно сидит за партой может повлиять (а может и не повлиять) на осанку, а не стать причиной сколиоза. Просто толчком к развитию сколиоза (врождённого) обычно является перестройка и бурный рост организма в период полового созревания, а он приходится на школьный период. С этим бороться практически невозможно.

А вот неправильная посадка, походка, как раз, не имеют никакого отношения к сколиозу (как к болезни). Но они могут вызвать  нарушение осанки у детей. На осанку, кроме внешних факторов, влияет конституционное строение тела, а так же настроение и характер ребёнка. Когда ребёнок в плохом настроении или подавлен, «забит», он ходит сгорбившись и ссутулившись и это порой переходит в стереотип.

С нарушениями осанки у детей можно и нужно бороться.

От чего портится осанка:

* от сидячего образа жизни
* от неправильного положения тела во время сна
* от систематического перенапряжения отдельных групп мышц
* от неправильного питания
* от чрезмерных физических нагрузок

Так же причиной нарушения осанки могут стать асимметричные виды спорта, такие как теннис, бадминтон.

Отсюда вывод: чтобы осанка не испортилась, дети должны правильно питаться, больше двигаться, во время сна желательно использовать [ортопедический матрас](http://kid-info.ru/kak-vybrat/kak-vybrat-detskij-matras.html), важно так же правильно [выбрать школьнику ранец](http://kid-info.ru/kak-vybrat/kak-vybrat-ranec-dlya-pervoklassnika.html) или рюкзак и организовать [рабочее место](http://kid-info.ru/budushhij-pervoklassnik/rabochee-mesto-shkolnika.html).

Что делать родителям, если они заметили у ребёнка какие-либо отклонения?

Обязательно обратиться к ортопеду. Никакой сайт или статья в интернете или в журнале не поставят диагноз! Только доктор сможет определить, сколиоз это или нарушение осанки. Сейчас в большинстве лечебных учреждений имеется необходимая диагностическая аппаратура. Причём в раннем возрасте врач может поставить лишь предположительный диагноз, но вы будете под наблюдением. Вам могут назначить ЛФК, массаж и другие, необходимые и полезные процедуры, а так же порекомендуют виды спорта. Обычно детям с нарушением осанки рекомендуют [плавание](http://kid-info.ru/deti-i-sport/plavanie-dlya-detej.html), [танцы](http://kid-info.ru/deti-i-sport/sportivnye-i-balnye-tancy-dlya-detej.html), игровые командные виды спорта.