**Консультация для родителей**

**«Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников»**

***Подготовила и провела:***

***Гуляева С.И., воспитатель***

Формирование скелета продолжается до 18-20 лет. Скелет дошкольников еще не обладает достаточной прочностью и легко подвергается деформациям под влиянием неблагоприятных внешних воздействий: узкая неудобная обувь; неправильное положение тела во время сна; длительное нахождение в одной позе и др.

Интенсивное утолщение стенок костей идет до 6-7 лет. Окостенение скелета (заменяя хрящевой ткани на костную) идет неравномерно: окостенение кистей заканчивается в 6-7 лет, а стопы к 20 годам, поэтому напряженная ручная работа в детском возрасте, ношение неудобной обуви ведет к искривлениям костей, нарушениям работы суставов.

До 12 лет позвоночник ребенка очень эластичен и легко подвержен искривлениям в неблагоприятных условиях развития.

Особое значение для правильного формирования скелета имеет полноценное и богатое витаминами и микроэлементами питание. В противном случае из-за недостатка необходимых веществ возможно развитие рахита – заболевания, связанного с деформациями костей скелета, таких как искривление ног, деформации позвоночника, грудной клетки, свода стопы и т.д.

**Осанка.** Осанкой называется правильная поза, которую занимает тело человека, находясь в спокойном положении стоя.

Нормальная осанка характеризуется следующими признаками:

* центральные оси туловища и головы совпадают и находятся перпендикулярно полу;
* тазобедренные и коленные суставы разогнуты;
* изгибы позвоночника умеренно выражены;
* плечи умеренно развернуты и слегка опущены;
* лопатки симметричны и не выдаются;
* грудная клетка цилиндрическая, умеренно выступает вперед;
* живот плоский и равномерно умеренно выпуклый.

При дефектах осанки наблюдаются изменения изгибов позвоночника, плеч, лопаток, грудной клетки, живота. Наиболее распространенный из всех видов деформаций – сколиоз – боковое искривление позвоночника. Визуально это можно определить асимметричным положением лопаток, головы, грудной клетки. Иногда можно даже наблюдать реберный горб. Асимметрия лопаток – начальная стадия сколиоза. При этом состоянии углы лопаток находятся на разном уровне, одно из плеч может быть опущено.

Причины формирования неправильной осанки:

* ослабление, плохое развитие мышечной массы плечевого пояса;
* отставание развития мышц от темпов роста скелета;
* неправильная поза ребенка во время сна, игр, чтения, рисования и т.д.;
* дефицит витамина D и кальция в организме.

Нарушение осанки в свою очередь сказывается на многих функциях организма. Дети с неправильной осанкой отстают в физическом развитии, нарушаются функции дыхания и сна, т.к. изменяется положение внутренних органов. Снижается амортизация позвоночных дисков, т.е. все удары, нагрузки на позвоночник не гасятся, а передаются на костный скелет и деформируют позвонки. Это чревато микротравмами головного мозга, что ведет к головным болям, снижению функции памяти, внимания, пониженной работоспособности.

Для формирования правильной осанки полезно:

* занятия плаванием;
* ношение предметов на голове;
* стойка у стены спиной;
* тренировка координации движений (упражнения «ласточка», равновесие на одной ноге, ходьба по бревну);
* физическое воспитание, обеспечивающее развитие мышечной системы;
* обеспечение достаточной двигательной активности детей (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультпаузы, как можно меньше статических поз);
* своевременное определение детей группы риска и направление их к специалисту.

Для формирования правильной осанки вредно:

* катание на велосипеде, низко нагнувшись к рулю;
* катание на самокате;
* поднимание тяжестей согнувшись;
* удерживание тяжелых предметов на вытянутых руках;
* несбалансированное питание, бедное необходимыми веществами и злоупотребление газированными напитками;
* неровная поверхность кровати, мебели для сна;
* несоответствующая возрасту, неудобная обувь;
* длительное нахождение в неподвижной позе.