**Консультація для батьків «Стежимо за поставою дітей»**

***Постава*** - це здатність людини тримати своє тіло в різних положеннях. Правильна постава - це коли тулуб випрямлений, голова піднята, плечі розправлені.

Систематичні заняття фізичною культурою допомагають виробити правильну поставу. Особливо корисні для вироблення гарної постави *плавання, веслування, гімнастика, волейбол, баскетбол.*

Проблема профілактики порушення постави - одна з найбільш часто обговорюваних серед фахівців, що займаються питаннями зміцнення здоров'я школярів.

Різні порушення постави хоча і складають групу функціональних розладів опорно-рухового апарату людини і не є в повному розумінні цього поняття захворюванням, проте, супроводжуючись порушенням функціонування внутрішніх органів і нервової системи, створюють в організмі дитини умови для розвитку цілого ряду захворювань, і в першу чергу хребта.

Постава - це руховий навик, і та його формування вимагає щоденних багаторазових повторень спеціальних вправ.

Для підвищення ефективності роботи по профілактиці порушень постави і плоскостопості розроблена система домашніх завдань. Основа цієї системи - щоденне багаторазове виконання спеціальних вправ, що сприяють виробленню відчуттів правильного положення тіла в просторі, а також спеціальних вправ, спрямованих на зміцнення м'язів ніг.

Успіх впровадження домашніх завдань в значній мірі залежить від організації контролю за їх виконанням. Можна використовувати наступні методи і прийоми: опитування, спостереження та практичне виконання завдань в найрізноманітніших формах (змагання, огляди-конкурси, взаимопроверка).

**Вправи, спрямовані на формування навички правильної постави**

1. Прийняти правильну поставу біля стіни. При цьому потилиця, лопатки, сіднична область, ікри ніг і п'яти повинні торкатися стіни.

2. Прийняти правильну поставу біля стіни. Закрити очі, відійти від стіни на один-два кроки.

3. Прийняти правильну поставу біля стіни. Присісти, розводячи коліна в сторони. Повільно встати, не відриваючи спини від стіни.

4. Прийняти правильну поставу біля стіни. Зробити один-два кроки, присісти, встати. Знову прийняти правильну поставу біля стіни. Можна виконати з закритими очима.

5. Прийняти правильну поставу біля стіни. Піднятися на носках, утримуватися в такому положенні 3-5 с. Повернутися в початкове положення.

6. Те ж вправу, але без стіни.

7. Прийняти правильну поставу біля стіни. Виконання різних рухів руками (руки вгору, в сторони, до плечей, на пояс, вперед).

8. Прийняти правильну поставу біля стіни. Нахили вперед на 45, ноги і поперекова область притиснуті до стіни.

9. Прийняти правильну поставу біля стіни, руки до плечей. Виконання нахилів вправо, вліво, не відриваючи спини від стіни.

10. Прийняти правильну поставу біля стіни, руки на пояс. Різні рухи ногами, не відриваючи спини від стіни.

11. Прийняти правильну поставу біля стіни. Пересування приставним кроком вправо і вліво, не відриваючись від стіни.

12. Прийняти правильну поставу біля стіни. Потягнутися всім тілом вгору, опустити плечі, витягнути хребет, видих. Вихідне положення - вдих.

13. Розслабитьься, опустити голову. Повернутися у вихідне положення.

Порушення постави і викривлення хребта дуже часто виникають у шкільному віці. Відбувається це тому, що розвиток кістково-м'язової системи у дітей і підлітків ще не закінчено, кістки гнучкі і податливі, і неправильна посадка за партою, неправильна поза за верстаком можуть викликати такі порушення. Шкідливо носити тяжкості в одній руці, спати в ліжку з сильно прогинається сіткою, користуватися меблями, не відповідає зростанню. Часто погана постава виникає у ослаблених, хворобливих дітей. Вони швидко стомлюються і під час роботи приймають неправильну позу.

Порушується постава і при недостатньому освітленні, оскільки при читанні і листі доводиться низько нахилятися над книгою і зошитом.

Незначні порушення постави усуваються в результаті занять ранковою гімнастикою і фізкультурою.

Наслідком порушення постави є **остеохондроз.** Для всіх страждаючих цим захворюванням корисні масаж, самомасаж, вправи у воді, плавання, особливо стилем брас на спині, вправи на зміцнення м'язів спини і черевного преса.

При напрузі м'язів посилюється тиск на нервові закінчення і погіршується кровопостачання міжхребцевих дисків, тому важливо включати в звичайну зарядку вправи на розслаблення.

Страждають остеохондрозом корисно спати на напівжорстким ліжку, уникати різких рухів. А ще кажуть: ***«Якщо не хочеш мати остеохондроз, заміни подушку березовим поленцем».***