<http://www.kindereducation.com/narusheniya-osanki-u-detej.html>

***Нарушения осанки у детей***



 Реалии современной жизни привели к тому, что большую часть времени дети проводят сидя у монитора компьютера или  перед телевизором,  занимаясь с репетитором или в кружке.  На подвижные игры или занятия спортом уходит очень мало времени. Такой малоподвижный образ жизни приводит к тому, что у детей в 5-6 лет развивается нарушение осанки, сколиоз.

 Проблемы с осанкой не редко возникают еще в грудном возрасте. Причин этого не мало. Чаще всего нарушения осанки у малышей связаны с тем, что мамы плохо осведомлены о том, как правильно ухаживать за малышом.

**Наиболее распространенные ошибки, или что нельзя делать категорически:**

* Нельзя носить ребенка на одной руке, когда малыш находится в положении на одном боку.
* Во время прогулок нельзя водить малыша только за правую или левую ручку.
* Не правильно усаживать малыша в подушки, если он еще не может сидеть самостоятельно.
* Не ставьте ребенка на ножки, и не учите его ходить.  Все это он сделает самостоятельно, когда его опорно-двигательный аппарат будет к этому готов.
* Не соответствующая росту ребенка мебель тоже приводит к нарушению осанки.

Спальное место ребенка тоже играет большую роль в формировании правильной осанки у детей. Детские [матрасы](http://www.matrascenter.ru/) должны быть достаточно жесткими. Это, конечно,  не означает, что малышу надо спать на досках, но матрас не должен проминаться под весом тела и не деформироваться. Идеальный вариант — матрасы с наполнителем из кокосового волокна.  Они обеспечат максимально комфортный сон и формирование здорового скелета

**Чем опасно  нарушение осанки?**

При развитии сколиоза страдает не только сам позвоночник, но и спинной мозг и спинномозговые нервы.  Это приводит к сильным болям в области различных отделов позвоночника. ***То есть, сколиоз — не просто искривление   позвоночника,  это болезнь.  Нередко деформация позвоночника приводит к проблемам с дыхательной системой, мочеполовой или сердечно-сосудистой, в зависимости от того, какой отдел позвоночника поврежден.***

 Все это свидетельствует о том, что с самого рождения ребенка надо заботиться о том, чтобы у малыша были условия для правильного физического развития.