*Консультация для родителей*

**«Советы по сохранению правильной осанки для взрослых и детей»**

***Как правильно сидеть***

* Удобнее всего выполнять письменную работу сидя, прочно опираясь о спинку стула спиной в месте ее изгиба. Старайтесь сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.
* При работе сидя меняйте чаше позу, вставайте и прохажи­вайтесь. Высоту стула отрегулируйте так, чтобы работать было удобно. Стул должен иметь подлокотники: облокачиваясь время от времени на них, вы снижаете нагрузку на позвоночник. Для уменьшения давления на задние стороны бедер, можно поставить под ноги маленькую скамеечку-опору.
* Не садитесь перед телевизором в слишком мягкое крес­ло или на диван. Учтите, что сидение должно быть на высоте полуметра от пола.

***Как правильно стоять и ходить***

* Не стойте неподвижно, меняйте опорную ногу. Работая в наклон, например, над мойкой для посуды, лучше иметь под ногой опору — маленькую скамеечку или ящик. Если над мойкой укреплен шкаф для посуды, можно упираться в него головой.
* Работая с пылесосом, при болях в позвоночнике целесо­образно пользоваться достаточно длинной трубкой. Убирая пыль в труднодоступных местах, нужно встать на одно колено, а не наклоняться.

***Как правильно поднимать и переносить тяжести***

* При заболеваниях позвоночника большие тяжести старай­тесь не носить.
* Тяжелую ношу надо делить пополам и, чтобы не перегру­жать позвоночник, нести ее в обеих руках.
* Поднимая что-либо тяжелое, сгибайте ноги, а не спину. Дер­жите груз ближе к телу.
* Если приходится поднимать предметы над головой, чтобы положить, например, на шкаф, удобнее встать на устойчивую скамеечку или стремянку.
* Поднимая тяжести, не поворачивайте туловище — этим вы убережетесь от «прострелов».
* Перемещая тяжелые вещи на значительные расстояния, лучше носить их на спине, например, в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.

***Как правильно лежать***

* Слишком мягкие матрацы, как и слишком жесткие, вредны.
* Матрац должен быть полужестким, позволяющим сохра­нять наши естественные изгибы позвоночника в различных по­зах во время отдыха.
* Удобнее всего спать на боку, с невысокой подушкой, которая позволила бы сохранить положение шеи и головы как при обыч­ной вертикальной позе. Спать без подушки не имеет смысла, так как шея будет находится в согнутом положении.

***В чем лучше ходить***

Для того, чтобы при ходьбе стопа принимала физиологическую форму и не деформировалась, необходимо правильно подобрать обувь. Основная задача детских ботиночек — защищать ногу от ударов, придавать устойчивость и не препятствовать естественному развитию мышц стопы. Обувь должна быть легкой, изготовленной из натуральных материалов, с жестким задником и небольшим ка­блуком. Обязательной деталью любой детской обуви (и уличной, и домашней) должен быть *супи­натор.* Этот маленький бугорок у внутреннего края подошвы под­нимает продольной свод стопы и обеспечивает физиологически правильную фиксацию ножки. А вот ортопедическая коррекция и профилактика плоскостопия при помощи специальных ортопе­дических стелек детям дошколь­ного возраста (до 6 — 7 лет) не рекомендуется. От длительного ношения таких стелек у малы­шей может наступить атрофия связок стопы.