**"Значение правильной осанки для здоровья детей"**

**Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Правильной, красивой осанкой считается такая естественная поза, когда спина прямая, голова высоко поднята, плечи свободно разведены и слегка опущены, живот подобран, колени выпрямлены. Хорошая осанка, как правило, сопутствует хорошему здоровью.**

**К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.**

**Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка. В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.**

**Конечно, требовать от маленького ребенка такой классической позы не приходится. Малыши до 3-4 лет, в силу возрастных особенностей организма, обычно стоят, выпятив живот. Но следует иметь в виду, что осанка формируется постепенно с самого рождения. Значит, заботиться о ней надо с первых дней жизни ребенка. Чтобы добиться формирования красивой осанки, никогда не поздно заняться её исправлением, но, конечно, гораздо легче не  допустить ее нарушений.**

**Причины образования отклонений в осанке: слабость мышечно-связочного аппарата позвоночника, недостаточное развитие мышц спины, живота.**

***Причинами ухудшения осанки может быть* *плохое освещение рабочего места, слишком низкий или высокий стол, неудобная спинка стула, привычка сидеть, искривившись, или ходить, глядя вниз, длительная езда на велосипеде в неправильной позе, ряд игр, связанных со стоянием и прыжками на одной ноге: классики, катание на самокате, игра в теннис.* Осанка не является постоянной, она может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону.**

**Начальные формы нарушения осанки и деформации позвоночника требуют особого внимания. Чем раньше они выявляются, тем успешнее результат лечения.**

**Также нужно бороться *с вредными привычками детей:* посадка при письме и чтении, ношение портфеля в одной руке, стояние с опорой на одну ногу, ходьба на слегка согнутых ногах. Корректирующая гимнастика занимает одно из ведущих мест в общем комплексе консервативного лечения пороков осанки и сколиозов у детей.**

***Очень полезны в дошкольном  и младшем школьном возрасте систематические занятия плаванием, лыжами, бальными танцами, утренняя гимнастика, физкультурные занятия.***

***Главный же фактор нарушения осанки современного ребенка — недостаток движения.*Прогулки, спортивные кружки, плавание, занятия туризмом, танцами, да обычные занятия  физкультуры  и гимнастика  будут всегда очень полезны. Проблемы начинаются с того момента, когда ребенку в первый раз скажут: *«Не бегай! Сиди спокойно!».*Для того чтобы мышцы развивались, они должны работать. Тогда и функциональные изгибы позвоночника будут формироваться правильно, и мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы справляться с нагрузками.**

***Здоровый ребенок должен много двигаться*, тем более, что из-за особенности детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится долгие несколько минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, в этом случае и начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкультура) – необходимое условие нормального развития опорно-двигательного аппарата.**

**Специальные упражнения для формирования правильной осанки входят в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.**

**- У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).**

**- Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.**

**-  Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрас должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой. Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.**

**- Диван или кресло могут быть сколь угодно мягкими, удобными и повторяющими форму тела, но, если ребенок, сидя в нем, сутулится, обязательно попросите его выпрямить спину. Смотреть телевизор тоже нужно либо лежа, либо сидя в правильном положении. Никаких перекосов вправо и влево, никаких ног на стуле за обедом.**

**- Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. *Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро*. *Все это может привести к  дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.***

**Детям полезно:**

**-носить ранец, либо рюкзак с жесткой спинкой до 13-14 лет;**

**-кататься на велосипеде с правильно отрегулированной  высотой руля,**

**-ползать на четвереньках;**

**-заниматься плаванием;**

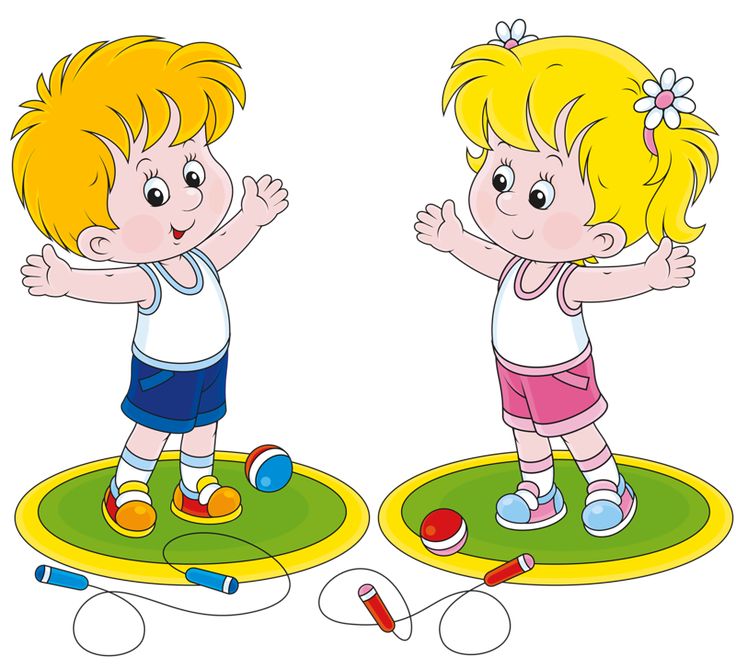
**-развивать координацию движений.**

**Не рекомендуется:**

**-носить сумку на одном плече;**

**-длительно ходить в кроссовках, т.к. в них нога перегревается, мышцы стопы расслабляются, что приводит к плоскостопию и как следствию –нарушению осанки.**

**Следите за своим чадом, чтобы ребенок не сутулился. Помимо пользы для  здоровья, это поможет ему сохранить нормальную самооценку в будущем. Ваша дочка или сын не будут стесняться своей «горбатости», будут ходить расправив плечи, с гордо поднятой головой!**

****

**Несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки:**

**«КРЫЛЫШКИ»**

**«Крылышки» свои держу! Вам, ребята, так скажу:**

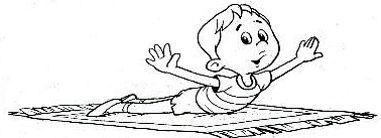
**Вы попробуйте друзья, Удержаться так, как я!**

**И.п. –лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»).  Задержаться на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.  Повторить 2 раза.**

***«ПТИЧКА»***

**И.п. – лёжа на животе. Поднять руки и плечевой пояс, руки вперёд – в стороны – вперёд, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.**

***«САМОЛЁТ»***

***Руки в стороны и вот, Мы летим как… (самолет)  ***

**И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.**

**«КУЛАЧКИ»**

**И.п. –лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на  счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.**

