**«Формирование правильной осанки у детей».**

Осанка, или привычная поза, приобретается, вырабатывается в течение всего периода роста. Таким образом, осанка - приобретенное человеком в процессе роста и развития, привычное, непринужденное положение тела, сохраняемое в покое и при движении.



Четкие физиологические изгибы позвоночника называются физиологическими, т. е. правильными, образуются у дошкольника к 6-7 годам. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов от толчков и сотрясений, так как позволяют позвоночнику пружинить при движениях и удерживать равновесие тела.

Одновременно с физиологическими изгибами позвоночника, определяющими состояние тела, начинает формироваться и привычное положение отдельных его частей: головы, плеч, лопаток, грудной клетки, живота и др., т. е. начинает определятся осанка.

Правильной осанкой человека считается такое положение тела, когда все изгибы позвоночника равномерны и умеренно выражены. Голова и туловище держатся прямо, плечи слегка отведены назад и чуть опущены, грудь развернута, лопатки прилегают к спине, живот подтянут, коленные суставы выпрямлены.

При хорошей осанке у дошкольника мышцы, особенно мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении, должны быть умеренно напряжены. При умеренно выраженной кривизне позвоночника голова должна держаться прямо, плечи на одном уровне, слегка развернутые, грудь слегка выдвинутой вперед, живот умеренно подтянутым, ноги в коленных суставах прямыми.

Очень часто родители требуют от дошкольника напряженных поз, считая это хорошей осанкой. Между тем, чрезмерное напряжение мышц делает осанку неестественной, напряженной и некрасивой и, главное, быстро утомляющей ребенка. Быстрый темп развития ребенка дошкольного возраста делает его весьма неустойчивыми и подверженными влиянию отрицательных факторов. Влияние ряда отрицательных факторов и вызывает различные нарушения осанки.

Вялая осанка у дошкольников – это часто первые признаки намечающегося нарушение осанки. Одной из основных причин формирования вялой осанки является слабое развитие мускулатуры. Положение отдельных частей тела и производит впечатление утомленного и заболевшего. Одним из часто встречающихся дефектов осанки является, так называемая плоская спина, встречается как у отстающих в развитии детей, так и у растущих быстрее нормы, но с недостаточно развитой мускулатурой туловища. При этом дефекте осанки из-за слабости мышц спины дети не могут долго удерживать тело в одном положении, быстро устают и постоянно его меняют. Плоская спина предрасполагает к образованию боковых искривлений позвоночника – сколиоза.

Дети дошкольного возраста часто страдают так называемой сутуловатостью, которая характеризуется увеличением грудной кривизны позвоночника и свисанием плеч вперед.

Дефекты осанки сильно отражаются на состоянии нервной системы. Ребенок становится раздражительным, капризным, часто плачет.

**Основными причинами возникновения дефектов осанки являются следующие:**

1. Общее недостаточное развитие мускулатуры ребенка.

2. Неравномерное развитие мышц (спины, живота, бёдер, удерживающих позвоночник в правильном положении.

3. Неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (недостаточный или чрезмерный пассивный отдых, отсутствие прогулок на свежем воздухе, недостаточный сон и т. д.)

4. Неправильный режим питания.

5. Плохие условия сна (неудобная, слишком мягкая или слишком жесткая, короткая постель и т. д.)

6. Не соответствующая росту ребенка мебель – стол, стул, кровать.

7. Неудобная одежда, сдавливающая грудную клетку.

8. Неправильные позы и плохие привычки.

**К неправильным позам и плохим привычкам можно отнести:**

- стоять с опорой на одну и ту же ногу, что ведет к боковому искривлению позвоночника;

- неправильно сидеть за столом, опуская локоть одной руки, сгибая спину, с висящими в воздухе ногами или подкладыванием одной ноги на сидение стула;

- рассматривать картинки и рисовать лежа в постели на боку. Это ведет к боковым искривлениям позвоночника и нарушение осанки

9. Однообразные движения, например отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, прыжки только на одной и той же ноге при игре в «классики» и др.

Надо стремится не только устранять неблагоприятные факторы, но и создавать условия, способствующие развитию мускулатуры, образованию правильных изгибов позвоночника и угла наклона таза, выработки у ребенка правильных навыков в держании своего тела.

Как известно, правильный режим создает здоровую основу для нормального роста и развития организма и предотвращает многие заболевания. В двигательном режиме дошкольников важное место должно занимать обучение детей правильным рабочим позам и положениям во время отдыха.

Родители при замеченных нарушениях должны немедленно обращаться к врачу. Причем целесообразнее, чтобы осмотр был произведен специалистом, который без промедления может дать нужные советы и назначить лечение.

Родители должны знать, что при лечении дефектов осанки ведущее место занимают регулярные занятия специальной лечебной физической культурой. Вы должны помнить, что стойкое исправление дефекта может быть достигнуто только при систематическом и упорном лечении.

**Принятие правильной осанки**

