**Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений**

Процесс формирования правильной осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной системы, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима.

Возникновению дефектов осанки также способствует:

- несоответствующая росту мебель; - плоскостопие;

- мягкая постель с высокой подушкой; - ношение тяжестей;

- недостаточная освещенность в помещении;

- безразличие( лень) к своей внешности.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего эти отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слаборазвитых, переболевших в раннем детстве рахитом. Необходимо также учитывать экологическое состояние окружающей среды, которое оказывает негативное воздействие на подрастающее поколение, их физическое здоровье.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Упражнения для малышей 3-4 лет носят игровой характер: имитируются движения птиц, животных, насекомых. Главное в них – вызвать интерес двигаться активно, с удовольствием. Например, в упражнении «Великан»предлагается малышам: «Вырастем большими! Потяните руки вверх», в упражнении «Колобок» ребенок, лежа на животе, делает перекаты в разные стороны.

Дети старшего дошкольного возраста могут понять пользу упражнений, которые они выполняют: с их помощью они смогут стать здоровыми, красивыми, подтянутыми. Для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя настойчивость и усилия.

Наблюдающаяся у детей неправильная осанка чаще всего является результатом слабости мышц плечевого пояса, спины и живота.

Упражнения в основных движениях с точки зрения формирования правильной осанки: во время ходьбы дети на должны опускать голову, необходимо двигаться с развернутыми плечами. Для выработки ощущения правильной осанки можно положить мешочек с наполнителей на голову ребенка, придав голове правильное положение.

К обучению детей прыжкам надо подходить очень осторожно, обращая внимание не на овладение той или иной высотой(длиной), а на мягкое приземление: «Кошка прыгая, приземляется на свои лапки спокойно и мягко. Давайте и мы спрыгнем (перепрыгнем), как кошечка – мягко и на носочки. Если у взрослых роль амортизатора выполняют на только ноги, но и естественные кривизны позвоночника, а у ребенка эти кривизны выражены меньше, поэтому позвоночник менее устойчив к деформирующим воздействиям извне, вызванным прыжками.

При упражнении в лазании по гимнастической стенке надо следить за тем, чтобы дети не смотрели вниз, держали туловище прямо и ставили кисти рук на перекладины на ширину плеч. Иначе лазание может неблагоприятно влиять на осанку.

Упражнения в подлезании, перелезании, пролезании очень благотворно влияют на укрепление мышц спины. Однако следует помнить, что после этих упражнений надо использовать такие, в которых дети могут активно выпрямить позвоночник(потянуться, достать ленточку, достать погремушку).

Метание способствует укреплению мышц плечевого пояса. Для одинаковой нагрузки на все мышцы плечевого пояса упражнения в метании надо выполнять как правой, так и левой рукой.

Методически правильно проводимые ходьба, бег, лазание и др. вырабатывают привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы спины, плечевого пояса, живота. Целесообразно применять ряд специальных упражнений корригирующего характера: «Велосипед», «Уголок», «Лягушка», «Рыбка», «Кошечка», «Лодочка» и др.. Их рекомендуется включать в физкультурные занятия ( при проведении вводной и основной части), утреннюю гимнастику.