**Правильная осанка — залог здоровья**

*Осанка* — привычная поза естественно, непринужденно стоя­щего ребенка. При хорошей осанке он подтянут, голову и тулови­ще держит прямо, плечи несколько отведены назад, развернуты, но не подняты, живот подобран, ноги в коленных и тазобедренных суставах выпрямлены. Такая осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его отдельных систем.

При неправильной осанке спина сутулая, плечи сведены вперед, живот выпячен, голова опущена. При таком положении тела осо­бенно страдают органы дыхания: сдавливаются верхушки легких, уменьшается их вентиляция. Более выраженное нарушение осан­ки — боковое искривление позвоночника (сколиоз) — вызывает изменение нормальных позвоночных изгибов, асимметрию плече­вого пояса, перекос таза. Деформация скелета сказывается на дея­тельности сердца, внутренних органов.

Осанку во многом определяют естественные изгибы позвоноч­ника, формирование которых начинается с первого года жизни ре­бенка. Они образуют как бы спираль, волнообразность спины. Хо­рошая осанка стимулирует правильное положение трахеи, бронхов, сердца, спинного мозга. При первых же дыхательных движениях младенца появляется грудной изгиб. Постепенно под влиянием двигательных действий (поднимания головы, сидения, стояния, ходьбы) образуются и другие изгибы.

Как показывают наблюдения, нарушения осанки возникают ча­ще у детей малоподвижных, неловких.

Осанка зависит и от согласованной работы мышц. При этом важна не только сила мышц, но и равномерность их развития, рас­пределение мышечной тяги всех мышц.

Работу над правильной осанкой нужно начинать с детского воз­раста, пока тело формируется, пока оно более податливо и по­слушно. Поэтому основное упражнение, которое мы должны «за­фиксировать» в нервной системе ребенка, — «Выпрямись», рекомендует известный врач Поль Брег.

Главным средством поддержания правильной осанки являются физические упражнения, выполняемые из исходного положения лежа и сидя.

Основные правила для профилактики нарушений осанки:

* Следует быть внимательными к позам детей во всех видах их жизнедеятельности: в играх, занятиях, сне. Поза за столом при ри­совании, занятиях настольно-печатными играми должна быть удобной: локти обеих рук на столе, предплечья свободно и симме­трично лежат на поверхности стола. Расстояние от глаз до стола равно 35 см, стопы стоят на полу.
* Стоять надо с равномерным распределением тяжести тела на обе ноги. В естественном положении ноги несколько расставлены.
* Длительность сна дошкольника заставляет нас быть особенно внимательными к положению его тела. Лучше всего, если ребенок спит на спине, на небольшой подушке. Сон на боку искривляет позвоночник.

*Кожухова Н.Н. Питание, режим и здоровье ребенка: практические советы педагога. – М.: Школьная пресса, 2005.*