**Осанка вашего ребёнка - в ваших руках!**

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребёнка к физкультуре лишь тогда, когда врач обнаруживает у него значительное нарушение осанки, ухудшающее деятельность сердца, лёгких, других органов и систем организма. А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребёнок делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом, готовя уроки. Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развёрнуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

   Красивую, правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы ног, рук, спины, живота, шеи. Полезны упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками. Есть и специальные упражнения, способствующие выработке навыка правильной осанки. Они достаточно просты, и ребёнок может выполнять их дома под контролем взрослых.

**Упражнения у стены.** Попросите ребёнка стать спиной к стене ( без плинтуса!) и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить его ладонь. Не меняя этого положения: -сделать несколько шагов вперёд, в сторону, опять вернуться в исходное положение;

- приседание с прямой спиной, не отрывая затылка  и спины от стены, затем повторение приседания, сделав шаг вперёд, вернуться в исходное положение;

- стоя у стены, поднять руки вперёд, вверх, в стороны;

-поочерёдно поднять согнутую в колене ногу и, захватив её руками, прижать к туловищу.

   После нескольких занятий дети обычно хорошо выполняют эти упражнения, но не всегда могут сохранить правильную осанку в движении. Особенно трудно им запомнить правильное положение головы. А это очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперёд, грудь западает, позвоночник сгибается. Приучить ребёнка правильно держать голову помогут упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи.

Упражнения с предметами. Для их выполнения потребуются деревянный кружок, а лучше всего небольшой мешочек весом 200-300 граммов, наполненный солью или песком.

**Стоя у стены, мешочек на голове:**

-пройти до противоположной стены и обратно, обойдя стул, стол, лабиринт из 2-3 стульев;

-отойдя от стены, присесть, сесть, скрестив ноги, встать на колени, встать и вернуться в исходное положение;

-встать на скамеечку и сойти с неё 15-20 раз.

**Упражнения на равновесие.** Они помогают выработать умение удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях.

Стать поперёк гимнастической палки, ноги вместе, руки в стороны. Перенести тяжесть тела вперёд на носки, затем назад на пятки.

-положить гимнастическую палку на две гантели, расположенные на расстоянии 60 см. друг от друга. Постоять на палке с мешочком на голове;

-то же на доске шириной 15-30 см., положенной на гантели.

**Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса.**

Они особенно рекомендуются тем детям, у которых есть признаки сутулости.

Стать прямо, ноги врозь:- положить ладони на лопатки (локти вверх), развести руки в стороны, чтобы лопатки коснулись друг друга;

- сцепить кисти за спиной - правая рука сверху над лопатками, левая снизу под лопатками; поменять положение рук. Можно перекладывать из рук в руки мелкие предметы.

    Держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток:- наклониться вправо, влево;

-повернуться в одну сторону, затем в другую;

-перенести палку над головой вперёд, затем назад. Руки в локтях не сгибать.

   Не следует выполнять все упражнения сразу. Перетренировка может принести вред. Достаточно включать в комплекс утренней гимнастики  или физкультминутку по одному упражнению из каждой группы.

  Число повторений упражнений для школьников 8 лет не должно превышать 6-8 раз,10-11 лет – 8-10 раз. Подросток старше 14 лет может тренироваться до появления усталости. Постепенно нагрузка увеличивается за счёт увеличения повторений до 20-30 раз.

**Осанка у детей младшего школьного возраста.**

 Болезни позвоночника — одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся еще в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение. Под осанкой понимают привычную, непринужденную позу человека при стоянии, сидении, ходьбе, сохраняемую без излишнего мышечного напряжения. Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Голова и позвоночник, если смотреть сзади, составляют прямую вертикальную линию, а если смотреть сбоку, позвоночник образует красивую волнообразную линию с равномерными углублениями в шейном и поясничном отделах (лордозы) и выпуклостями в грудном и крестцово-копчиковом отделах (кифозы). Таз по отношению к позвоночнику находится под определенным углом, зависящим от пола и возраста. При такой осанке положение тела наиболее устойчиво, так как направляющая силы тяжести проходит через оси коленных и голеностопных суставов, оставаясь в пределах площади опоры, образованной стопами. При правильной осанке максимально выражены амортизирующие свойства и сопротивляемость позвоночника при статических нагрузках (сидении, стоянии) и при движении (ходьбе, беге, прыжках и т. д.). Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всем внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребенка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный — выпуклостью вперед, грудной и крестцово-копчиковый — выпуклостью назад. Крестцов копчиковый кифоз формируется первым, еще на этапе внутриутробного развития. Когда ребенок научится поднимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз — с того времени, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить. Четкие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребенка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп. У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект — вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки и свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение. Следует помнить, что в основе нефизиологических искривлений позвоночника в передне-заднем (сагиттальном) или боковом (фронтальном) направлении могут лежать и разнообразные врожденные аномалии, рахитические, посттравматические и др. изменения в мышечно-связочном аппарате и костной системе. Позвоночный столб можно сравнить с мачтой, которую удерживают в вертикальном, прямом положении многочисленные растяжки. Роль растяжек выполняют короткие и длинные мышцы, протянувшиеся от позвоночника к ребрам, лопаткам, тазу, черепу, между поперечными и остистыми отростками позвонков (самые короткие глубокие мышцы спины). Поэтому очень важно, чтобы все эти мышцы были хорошо развитыми, крепкими и напрягались равномерно. Правильное положение тела, в основном, обусловлено степенью развития и тонусов мышц и связок, окружающих позвоночный столб — его «мышечным корсетом». Правильная осанка является следствием равномерной мышечной тяги и взаимотонуса мышц плечевого пояса, шеи, спины, живота, таза, задней поверхности бедер и, конечно, результатом воспитания соответствующей привычки. Правильная осанка не возникает сама по себе: как и любой двигательный навык, ее необходимо формировать с самого раннего детства. Если ребенок ест руками или пьет из тарелки, родители и воспитатели обязательно покажут ему правильный способ еды и будут добиваться доведения этих навыков до автоматизма. А вот если ребенок при сидении, ходьбе, в игре неправильно держит свое тело, то, к сожалению, мало кто его поправляет. Формированию нарушений осанки способствует гипокинезия — недостаток общей двигательной активности, на фоне которой в первую очередь страдает мышечная система. Осанка в большой мере отражает внутренний мир человека — его настроение, самочувствие и даже характер. Известно, что когда человек здоров, бодро настроен, энергичен и решителен, он и внешне преображается — подтягивается, распрямляет плечи, смотрит прямо, подтягивает живот. Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области. У подростков нарушения осанки могут возникать и вследствие их собственных сознательных усилий. Так, некоторым из них кажется, что широко расставленные ноги носками врозь и общее напряженное положение тела с крепко сомкнутыми зубами есть признак силы и мужества. В результате у подростка быстро утомляются мышцы, он невольно ищет облегченную, часто неправильную позу, например стояние с отставленной в сторону полусогнутой ногой. Другие подростки имитируют не силу и мужество, а «умудренность» жизненным опытом, усталость от жизни, демонстрируя их с нарочитой небрежностью, общей расслабленностью и вялостью. Как правило, при этом они принимают неправильные позы и при сидении (посадка с повернутым, наклоненным в сторону или сильно согнутым вперед туловищем, с косой установкой плечевого пояса или таза, поворотом таза). Известна также привычка высоких девочек-подростков, стесняющихся своего роста, стоять и сидеть со скрещенными на груди руками и согнутым корпусом. Таким образом, воспитание осанки не только медицинская и педагогическая, но и психологическая проблема.