**Статья.**

**Осанка – её формирование и исправление с детьми дошкольного возраста.**

В наше время много детей дошкольников страдают нарушением осанки.

Причины: недостаточная двигательная активность, вследствие переуплотнения групп, несвоевременное оказание медицинской помощи и нерегулярная лечебная профилактика.

Осанка – это привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная конституционными, наследственными факторами, зависящая от тонуса мышц, состояния связочного аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника.

Нормальная осанка непринуждённого стоящего человека характеризуется следующими признаками:

- оси туловища и головы расположены по одной вертикали, перпендикулярной к площади опоры;

- тазобедренные и коленные суставы разогнуты;

- изгибы позвоночника умеренно выражены;

- плечи уверенно развёрнуты и слегка опущены, симметрично расположенные лопатки не выдаются;

- грудная клетка цилиндрическая или коническая, умеренно выступающая;

- живот плоский или равномерно и умеренно выпуклый.

Нарушение осанки связаны в основном с изменением положения головы, плечевого пояса, позвоночника и таза.

Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у дошкольников: искривление позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения, плоскостопия, врождённая косолапость, ассиметричное положение плеч и др.

Стопа в дошкольном возрасте находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено. Изменение формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но что особенно важно, влияет положение позвоночника, на осанку и общее состояние ребёнка.

Главное средство профилактики и главный компонент лечения заболеваний позвоночника – выработка навыка правильной осанки. К сожалению, это трудная задача не только для ребёнка, но и для родителей и педагогов. Сама собой хорошая осанка может сформироваться в исключительных случаях у совершенно здорового, переполненного энергией ребёнка.

Родителям следует помнить то, что лечить всегда труднее, чем предупредить патологическое заболевание.