**Правильная осанка у детей**

 – С возрастом пройдёт. Так говорят многие родители о небольших **нарушениях осанки**, которые замечают у своих детей. Но, к сожалению, в этом вопросе взрослые ошибаются – по статистике 70% людей старше 20 лет имеют проблемы с осанкой и позвоночником, а, как утверждают специалисты, все эти недостатки родом из детства.

Некрасивая осанка (в частности сутулость) – это не только внешний недостаток, но и часто основной фактор, способствующий развитию целого ряда заболеваний внутренних органов: сердцу приходится биться в тесной грудной клетке, впалая грудь и смещённые вперёд плечи не дают расправиться лёгким, а выпяченный живот нарушает нормальное положение и работу органов брюшной полости. Если в молодости и юности это выражается только в периодических болевых ощущениях, то в среднем возрасте уже появляются хронические болезни.

Для того чтобы **сохранить у ребёнка правильную осанку** родители должны периодически (один раз в 2-3 месяца) проводить осмотр ребёнка дома и, если заметны отклонения, провести соответствующие корректирующие процедуры самостоятельно или с помощью специалиста.

**Правильная осанка дошкольника**

Грудная клетка симметрична, плечи не выступают впереди, лопатки слегка выступают назад, живот выдаётся вперёд, ноги выпрямлены, намечается поясничный лордоз. Остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины.

**Правильная осанка школьника**

Плечи расположены горизонтально, лопатки прижаты к спине (не выступают). Физиологические изгибы позвоночника выражены умеренно. Выпячивание живота уменьшается, но передняя поверхность брюшной стенки расположена впереди от грудной клетки. Правая и левая половины туловища при осмотре спереди и сзади симметричны.

У детей с сутулой спиной слабо развиты мышцы живота и верхней части спины, поэтому, чтобы устранить сутулость, надо подбирать игры и упражнения, которые воздействуют на эти группы мышц.

**Профилактика и исправление осанки**

**Упражнения для осанки детям 5 – 8 лет.**

Детям дошкольного и раннего школьного возраста (1 – 3 класс) подойдут игры с мячом. Размеры и вес мяча нужно менять, чтобы корректировать интенсивность нагрузки. Мышцы живота хорошо работают и тренируются при активном дыхании, добиться этого проще всего, дав ребёнку вдоволь набегаться. Катайте вместе с ним мяч ногами, руками, придумывайте собственные игры со своими правилами – главное, чтобы ребёнок 15-30 минут активно двигался. Надо следить за тем, чтобы занятия длились не более 35-40 минут.

Дети сами редко чувствуют усталость, а чрезмерные нагрузки вредны детскому организму ещё больше, чем взрослому. И так, мышцы живота активным дыханием мы потренировали, теперь переходим к движениям, воздействующим на верхнюю часть спины. Чтобы получить адекватную нагрузку, детям дошкольного и раннего школьного возраста достаточно в течение 5-7 минут кидать и ловить мяч руками – станьте для него партнёром и наставником в этом упражнении.

Последнее, что можно включить в эту импровизированную тренировку, – это вис (непродолжительный) ребёнка на какой-нибудь горизонтальной перекладине, имитирующей турник. Приподнимаем ребёнка, чтобы он ухватился руками за перекладину и, поддерживая за талию, позволяем висеть за счёт усилий собственных мышц. Такое упражнение надо повторить 3-4 раза – благодаря нему будут симметрично развиваться все мышцы туловища.

Такие тренировки надо делать 3 раза в неделю (не чаще), чтобы не надоедало ни родителям, ни детям.

**Занятия для осанки детям  8 – 12 лет.**

Для профилактики сутулости у детей 8-12 лет надо 2-3 раза в неделю проводить ненавязчивые тренировки. Прежде всего, давать набегаться с мячом, но не более 20 минут. Потом выполнять броски мяча, только делать это более разнообразно: из-за головы, наклонившись вперёд от ног, от левого и правого плеча. Когда бросать мяч надоест, надо чтобы ребёнок повисел на турнике и попробовал подтягиваться самостоятельно – можно немного помогать, слегка приподнимая за талию, а опускает туловище пусть под собственным весом.

В конце тренировки пусть попробует отжиматься от пола, или хотя бы просто примет положение «упор лёжа» на выпрямленных руках. Все упражнения дети охотней делают, повторяя их за взрослыми, поэтому родители должны быть на этих тренировках не суровыми наставниками, а партнёрами, все упражнения выполняющими в первую очередь.

Что ещё способствует неправильной осанке  у детей и вызывает боли в спине у взрослых – так это длительные статичные позы. Поэтому, уважаемые родители, не заставляйте детей долго сидеть, пусть в любом случае после 20-30 минут занятий будет пятиминутный перерыв.

**Просто? Да это так, но эти простые занятия уберегут ваших детей от серьёзных проблем со здоровьем и, повзрослев, они вам за это будут только благодарны.**

[**http://www.efamily.ru**](http://www.efamily.ru/)