***Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение, детский сад№32 Московского района Санкт-Петербурга.***

***Статья***

***«И снова про осанку!»***

*Инструктор по физической культуре,*

*Казазян Лиана Мартиновна.*

***И снова про осанку!***

*На протяжении всего периода дошкольного детства опорно-двигательный аппарат продолжает интенсивно формироваться. Результатом этого процесса является осанка. Осанка-это приобретенное человеком в ходе роста привычное, непринужденное положение тела во время покоя и в движении. Красивая, прямая спина-это и внешняя привлекательность, и внутренне здоровье. Многие не задумываются над тем, что искривление позвоночника влечет за собой смещение внутренних органов, нарушение системы их естественного расположения. Серьезным нарушением является сколиоз, при котором искривление позвоночника сопровождается смещением, поворотом и деформацией позвонков.*

*Мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабо. Весь период дошкольного детства является своеобразным периодом подготовки к школьной жизни, да и дальнейшей тоже, так как те привычки, которые закладываются в детстве, остаются с нами на всю жизнь.*

*Вырастить сильного, крепкого, здорового и умного ребенка-это цель всех родителей и одна из главных задач сотрудников детских садов.*

*Одно из первых мест среди всех отклонений в состоянии здоровья детей занимают нарушения осанки.*

*Нарушение осанки встречаются уже у детей младшего возраста, а к 6-7 годам их процент значительно увеличивается. В дошкольном возрасте нарушения осанки, как правило, имеют функциональный характер и определяются в основном слабостью мышечного тонуса и связочного аппарата.*

*Основным средством формирования осанки, а также профилактикой их нарушений являются специальные упражнения. Чтобы оздоровительные упражнения были эффективны, то есть могли обеспечить ребенку полноценную тренировку, подбирать и выполнять их надо правильно. Для занятия выбирают по 1-2 упражнения для укрепления различных мышечных групп (плечевого пояса, спины, груди, живота, нижних конечностей). Низкое исходное положение (лежа, сидя, стоя на коленях, на четвереньках) способствует сохранению правильных изгибов позвоночника и уменьшению нагрузки на позвоночный столб.*

*Для формирования навыка правильной осанки рекомендуется тренировать выпрямленное положение, прижавшись спиной к полу или стене. При этом сохраняется правильное положение головы, спины, таза, стоп. Мышечные ощущения при правильном положении тела ребенок должен почувствовать и запомнить.*

*Формирование осанки - это процесс продолжительный, требующий систематических занятий. Заниматься лучше ежедневно по 15-20 минут с детьми 3-5 лет и 20-30 минут с детьми 5-7 лет.*

*При выборе упражнений необходимо учитывать уровень физического развития, подготовленность и состояние здоровья ребенка. Объем и интенсивность нагрузки следует увеличивать постепенно. По мере освоения ребенком простых упражнений переходите к более сложным.*

*Если не приучить ребенка сохранять правильную осанку в повседневной жизни до школы, неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий будет способствовать прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата.*

*Помните! Как и во всех других случаях, предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить.*

***Желаю вам всем успехов!***