**Осанка формируется после рождения ребенка в процессе его роста и развития, зависит от условий внешней среды.** Различные дефекты осанки увеличивают утомляемость организма, снижают работоспособность. При плохой осанке нарушается правильное положение и нормальная деятельность внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной), иногда наблюдается опущение органов брюшной полости. Окончательная осанка, свойственная данному человеку, формируется только с наступлением половой зрелости.

Под осанкой понимается привычное держание тела в положении стоя. Понятие о характере осанки слагается из учета положения головы, пояса верхних конечностей, конфигурации позвоночника, угла наклона таза и оси нижних конечностей.

Характерными симптомами являются слабо развитые мышцы, разный уровень стояния лопаток и плеч, непостоянная сколиотическая дуга (отсутствует торсия позвонков).

Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у дошкольников: искривления позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиозы); чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость; ассиметричное положение плеч и др.

Характерными симптомами являются слабо развитые мышцы, разный уровень стояния лопаток и плеч, непостоянная сколиотическая дуга (отсутствует торсия позвонков).

Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной. Развитию дефектов осанки способствует несоответствующая росту ребенка мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лежа в постели на боку); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр; ношение какого - либо груза в одной и той же руке). Значительную роль в возникновении нарушений осанки играет неудовлетворительный общий режим в жизни ребенка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания). Развитию нарушений осанки способствуют также частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие.

Работу по формированию правильной осанки и коррекции ее нарушений должны вести не только врачи. Ведь дефекты осанки, кифозы, лордозы, сколиозы могут развиваться еще в грудном возрасте, когда в костной системе ребенка имеется большое количество неокостеневшей хрящевой ткани. Они возникают в результате того, что слишком рано детей начинают сажать, ставить на ножки или учить ходить. Недостаточно развитые мышцы испытывают большую статическую нагрузку, а это приводит к деформации опорно-двигательного аппарата.

Родители должны знать признаки, характеризующие правильную осанку детей: голова и туловище держаться прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, в поясничной части есть небольшой изгиб вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых (40-50сек.) с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине.

При исправлении дефектов осанки используются определенные упражнения.

*Для профилактики а коррекции сутулости (кифоза)',* пригибание спины назад с отведением рук вверх назад; ходьба на носках с пригибанием спины; пригибание спины сидя на стуле с потягиванием; вытягивание сцепленных рук назад; пригибание спины в положении лежа с упором на локти; пригибание спины стоя на коленях и четвереньках; наклоны назад с отведением рук в стороны.

*При искривлении позвоночника в поясничном отделе (лордозе):* наклоны вперед с доставанием носков; упражнение «велосипед» - в положении лежа на спине; наклоны туловища вправо и влево; сгибание ног и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости; сгибание ног в положении лежа; доставание носков ног в положении сидя на коврике; подтягивание бедра к груди, лежа ни спине.

***Как способствовать правильному формированию осанки?*** Следует начать с того, ***какой должна быть постель*** ребенка. Матрас должен быть жестким (не прогибаться), подушка не большой - плоской. Совершенно не допустимы раскладушки. В этих условиях тело принимает согнутое положение и ограничивает дыхательные движения грудной клетки. Уменьшается эффективность дыхания, а мышцы разгибатели спины, более слабые по сравнению с мышцами-сгибателями передней поверхности туловища, растягиваются и тем самым еще более ослабляются. Приучите ребенка правильно спать на спине, на животе, не допускайте лежания на боку с коленями подтянутыми к груди «калачиком».

***Гимнастика и массаж****:* прекрасно укрепляют мышцы всего тела,

способствуют гармоничному развитию детского организма, формированию правильной осанки.

Для формирования правильной осанки ***имеет значение и одежда.*** Она должна быть удобной, свободной, не стеснять движений.

***Детская мебель*** тоже имеет огромное значение. Она должна соответствовать следующим требованиям: высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребёнка до поверхности стола была около 30 см. Это легко проверить путём простого теста: если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаз. Высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90гр.

Обращайте внимание на то, как ребёнок держится в течение дня, правильно ли сидит, когда чем-либо занимается или ест, как стоит, ходит. Приучайте ребенка правильно держать свое туловище. Научите ребёнка ***сидеть в правильной позе,*** стопы в опоре на полу, между грудью и столом - расстояние от 1,5 до 2 см; предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе; голова немного наклонена вперёд, расстояние от глаз до стола около 30 см.

Особое место в профилактике нарушений осанки занимают ***физкультпаузы*** (5- 7упр.) проводимые в течение дня. Помимо ежедневной утренней гигиенической гимнастики и процедур закалывания, обучайте детей плаванию (с 5-6 лет). При слабости мышц-разгибателей спины, при намечающихся отклонениях осанки, для профилактики возможных деформаций рекомендуем вводить в утреннюю гигиеническую гимнастику специальные корригирующие упражнения. Эти упражнения хорошо проводить и в виде самостоятельного комплекса в течение дня, так как они укрепляют мышцы-разгибатели спины, межлопаточные мышцы и мышцы брюшного пресса.

***Помните: наиболее важным в плане формирования правильной осанки и подготовки к школе является возрастной период от 4 до 7 лет.***