**«Хотите ли вы иметь правильную осанку»**

Нормальное функционирование важнейших органов и систем организма человека во многом определяет ***правильная осанка.***

 ***«Осанка» - это привычная поза непринужденно стоящего человека, принимаемая без излишних мышечных усилий.»***

Осанка является одним из важных слагаемых здоровья ребенка. Нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердечно – сосудистой и дыхательной систем, искажают форму тела, становятся причиной нарушений обменных процессов. Сдавленные грудной клеткой легкие не могут полностью расправиться, набрать свежего воздуха при вдохе для нормального насыщения крови кислородом. Дефекты осанки отражаются на состоянии нервной системы, функционировании внутренних органов и могут привести к серьезным заболеваниям, таким как *сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз и др.*, которые с трудом поддаются лечению. Поэтому формирование правильной осанки и исправление ее деффектов – одна из важнейших задач физического воспитания детей.

Осанка зависит от состояния позвоночника, его естественных изгибов. Правильной осанкой считается такое положение тела, которое характеризуется:

*- свободным положением туловища и прямым расположением головы,*

 *составляющим вертикальную прямую с туловищем;*

*- симметричностью плеч и лопаток;*

*- одинаковой длиной рук и ног;*

*- равномерной волнообразностью позвоночного столба;*

*- своды стоп правильно развиты.*

Чтобы определить, какая осанка у ребенка, его нужно вплотную поставить спиной к стене до касания ее зытлком, лопатками, ягодицами и пятками. При правильной осанке расстояние от стенки до шейного изгиба и от стенки до поясничного изгиба позвоночника должно быть примерно равно ширине ладони ребенка. Отклонения свидетельствуют о нарушениях осанки.

Для формирования правильной осанки нужно использовать упражнения:

- Упражнения, направленные на создание представления о правильной осанке и формирование;

- Упражнения на закрепление и совершенствование навыка правильной осанки;

- Упражнения на укрепление мышц, формирование мышечного корсета и развитие силы;

- Коррекционные упражнения, направленные на исправление различных нарушений осанки.