*Формирование правильной осанки*

В дошкольный период формируется основы физического и психического здоровья ребенка. Вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у дошкольников искривления позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиозы), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясном отделе (лордозы), плоскостопия и врождённая косолапость; ассиметричное положение плеч и др.

Причины неправильной осанки и её дефектов много гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении: ходьба с отпущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной. Развитию дефектов осанки

способствует несоответствующая росту ребенка мебель, неудобная одежда, неправильные позы. Развитию нарушений осанки способствуют также частые инфекционные и острые распираторные заболевания. Дефекты осанки, кифозы, лордозы, сколиозы и плоскостопие 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 нагрузку ,а это приводит к деформации опорно-двигательного аппарата. Основным средством формирования правильной осанки и коррекции её нарушений являются занятия физическими упражнениями. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики её нарушений являются гимнастические упражнения с различными предметами (мячи, обручи, палки и др.).*

*Упражнения выполняются из различных исходных положений - стоя, лёжа на спине, животе, сидя на стуле, скамейке.*

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

формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые в вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками, стены) и упражнения с удержанием на голове предмета. Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребенок мог фиксировать правильное положение тела. При исправлении дефектов осанки используются определенные упражнения.

Для профилактики и коррекции сутулости

(кифоза): прогибание спины назад с отведением рук вверх назад; ходьба на носках с прогибанием спины, прогибание спины, сидя на стуле с потягиванием, вытягивание сцепленных рук назад, прогибание спины в положении лёжа с упором на локти, прогибание спины, стоя на четвереньках и коленях; наклоны назад с отведением рук в стороны.

При искривлении позвоночника в поясничном

отделе (лордозе):наклоны вперед с

доставанием пола; упражнение «велосипед» - в положении лежа на спине; наклоны туловища влево и вправо, сгибание ног и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости; сгибание ног в положении лежа, доставание носков ног в положении сидя на ковре, подтягивание бедра к груди лежа на спине.

При боковом искривлении позвоночника

(правостороннем сколиозе): пружинящие наклоны вправо; поднимание левой руки вверх с отведением правой назад; прогибание спины с отведением левой руки вверх в положении лежа на животе; прогибание спины из положения, стоя на четвереньках с подниманием левой руки вверх. Упражнения, выполняемые лежа на спине, животе, разгружают позвоночник, способствуют увеличению подвижности пораженного сегмента, укрепляют мышечный корсет.