**Лечебная физкультура для профилактики и коррекции осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.**

Родители часто не обращают внимание на осанку ребенка, ведь малыш ни на что не жалуется. Вернее, жаловаться он может на что, угодно: головные боли, повышенную утомляемость, плохую память. Но мало кто знает, что все эти нарушения вызваны состоянием позвоночника.

Один из главных методов лечения нарушения осанки и заболеваний позвоночника – лечебная гимнастика.

* Что такое лечебная физкультура?
* В каких случаях она желательна, а в каких необходима?
* Как правильно выполнять упражнения?
* Что могут сделать родители, чтобы помочь своему ребенку остаться здоровым?

Все эти вопросы мы постепенно рассмотрим. Но сначала мы поговорим о том, что такое осанка и чем хорошая осанка отличается от плохой.

Дать короткую формулировку осанки трудно. Самое распространенное и простое определение звучит так: **«Привычная поза непринужденно стоящего человека, которую они принимают без излишнего мышечного напряжения».** В более широком понимании осанка – это и положение тела в различных статических позах, и особенности работы мышц при ходьбе и при выполнении различных движений. Но определить, какая у человека осанка, во время танца, работы и просто ходьбы слишком сложно, поэтому при оценки осанки и диагностике ее нарушений используют характеристики позы стоя.

Нарушения осанки сами по себе не являются болезнью, но они создают условия для заболевания не только позвоночника, но и внутренних органов. Плохая осанка – это или продление болезни, или состояние предболезни. Главная опасность нарушений осанки состоит в том, что при этом ничего не болит до тех пор, пока не начнутся дегенеративные изменения в межпозвоночных дисках (остеохондроз).

Результаты функциональных проб необходимо учитывать при подборе упражнений лечебной физкультуры. Слишком сильные мышцы обычно следует расслаблять и растягивать, слишком слабые – укреплять.

Как уже говорилось, чаще всего нарушения осанки вызваны не ортопедическими или обменными заболеваниями, а плохим физическим развитием и отсутствием навыка правильной осанки. Такие нарушения еще не являются признаком болезни позвоночника, а имеют функциональный характер.

Однако функциональные нарушения осанки никогда не проходят сами по себе и всегда рано или поздно приводят к органическим изменениям. Функциональные нарушения относительно легко поддаются коррекции. Органические изменения лечатся долго и сложно, а хорошим результатам лечения часто считается прекращение прогрессирования болезни.

Начинать заниматься лечением нарушения осанки необходимо с раннего детства, а закончить можно будет не раньше, чем прекратятся рост и формирование опорно-двигательного аппарата, к 18-20 годам. После этого можно продолжить заниматься физкультурой уже для профилактике остеохондроза.









