**Профилактика осанки в детском саду.**

 Начиная с первого года жизни, у ребенка появляются естественные изгибы позвоночника, а процесс формирования осанки завершается к 6-7 годам. Длительное сидение за столом во время школьных занятий и выполнения домашних заданий лишь усугубляет уже имеющуюся проблему с осанкой.

 Вопреки распространенному заблуждению, формирование опорно-двигательной системы и осанки происходит задолго до школьного возраста. Начиная с первого года жизни, у ребенка появляются естественные изгибы позвоночника, а процесс формирования осанки завершается к 6-7 годам. Длительное сидение за столом во время школьных занятий и выполнения домашних заданий лишь усугубляет уже имеющуюся проблему с осанкой.

Поэтому следить за детской  осанкой необходимо с самого раннего возраста: и в семье, и в дошкольном учреждении.

 Причинами нарушения осанки могут быть

* дефекты строения тела,
* неврологические патологии,
* ослабление организма, вызванное перенесенными заболеваниями,
* гиподинамия или, наоборот, неумеренные физические нагрузки,
* стрессы.

 Неправильный подбор детской мебели (без учета возрастных особенностей ребенка) также оказывает негативное влияние на осанку ребенка.

 Неправильная осанка не только портит эстетику облика ребенка, но и вызывает серьезные проблемы со здоровьем: нарушение кровообращения, затруднение дыхания, сбои в работе пищеварительной системы, снижение физической и умственной активности, боли в спине.

Самым эффективным средством профилактики детского сколиоза, лордоза, кифоза и других нарушений осанки является своевременное физическое воспитание ребенка. С малых лет необходимо прививать ребенку полезные привычки: делать утреннюю гимнастику, следить за походкой, правильно сидеть за столом, проводить много времени на свежем воздухе, играть в подвижные игры.

Комплексные меры профилактики осанки в детском саду включают:

* занятия физкультурой с выполнением специальных упражнений;
* закаливающие мероприятия;
* массаж;
* активный отдых на свежем воздухе;
* занятия, направленные на снятие стресса и релаксацию;
* занятия спортом (плавание, легкая атлетика, волейбол, гимнастика).
 Родители и педагоги должны контролировать положение тела ребенка во время сидения и стояния, активности и отдыха, а также своевременно применять меры профилактики и исправления осанки.