**Коротко об осанке**

**Осанка** – это привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения (В.К. Добровольский).

Форма позвоночника – основа осанки – у детей изменяется с возрастом. Сразу после рождения ребенок испытывает различные внешние воздействия, в том числе гравитацию – главный стимул, формирующий его осанку.

К концу первого года жизни у ребенка формируются физиологические изгибы позвоночника, характерные для взрослого человека. Эти изгибы изменчивы и нестойки. К 5-7 годам они становятся четко выраженными, позвоночник приобретает нормальную форму с лордозом в шейном и поясничном отделах и кифозом в грудном и крестцово-копчиковом. От характера и степени проявления физиологических изгибов позвоночника и зависит осанка человека.

Позвоночник довольно подвижен. Он может сгибаться и разгибаться вперед-назад и вправо-влево, вращаться (поворачиваться) вправо и влево, осуществлять круговые движения. В движениях позвоночника участвуют многие мышцы спины. Они разгибают туловище и удерживают позвоночник в правильном положении. Эти мышцы расположены по обеим сторонам. Состояние этих мышц также влияет на осанку человека.

Осанка – это важный комплексный показатель здоровья и гармонического физического развития, поскольку правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого.

В разные периоды роста и развития фигура ребенка меняет свои общие контуры. Неблагоприятные факторы наиболее сильное влияние оказывают на детей в период их активного роста. По этой причине в 5-7 летнем возрасте многие дети имеют вялую неустойчивую осанку, особенно при слабо развитой мускулатуре и недостаточном физическом развитии.

Неправильная осанка у детей приводит к возникновению ранних дегенеративных изменений в межпозвонковых хрящевых дисках и мешает правильной работе органов грудной клетки и брюшной полости.

Правильная осанка обеспечивает оптимальное положение и нормальную деятельность внутренних органов, создавая наилучшие условия для деятельности всего организма, способствует физической выносливости. При этом главное для правильной осанки – не абсолютная сила мышц, а равномерное их развитие и правильное распределение мышечной тяги.

У маленьких детей осанка еще нестабильная, а нагрузки часто бывают неравномерными. Нарушение осанки в раннем возрасте – это негармоничное развитие мышечной системы, неумение правильно держать тело в вертикальном положении: сведенные вперед плечи, сутулая спина, выпяченный живот. Таким образом, начинается все с нарушения правильного положения позвоночника в детстве при долгом сидении, лежании и даже стоянии. Неправильное положение тела становится привычным, а навык правильной осанки утрачивается. Особенно подвержены этой неприятности дети астенического телосложения. За их осанкой нужно бдительно следить до полного окостенения скелета (примерно до 18-летнего возраста).

К основным причинам нарушения осанки специалисты относят:  
• наследственные конституциональные особенности строения скелета и мышечной системы;  
• врожденные пороки и родовые травмы;  
• перенесенные или хронические заболевания, вызывающие ослабление организма ребенка (рахит, туберкулез, частые простудные заболевания) в сочетании с неблагоприятными внешними условиями;  
• неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна;  
• нерациональное питание;  
• недостаточное понимание и учет педагогами и родителями возрастных особенностей роста и развития детей, в том числе при интенсивных занятиях спортом;  
• гипокинезия – недостаток физической активности;  
• подавленное состояние психики.

Формированию и закреплению навыков правильной осанки, исправлению дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм способствуют занятия корригирующей гимнастикой, которая является разновидностью лечебной гимнастики.

***Формируем осанку***

**Воспитание навыка правильной осанки** — не только задача физического воспитания но важнейший момент профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. Нарушения осанки – одно из самых распространённых заболеваний у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения. Слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушения рессорной функции позвоночника отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться в повышенной утомляемости и головных болях.

В настоящее время диагноз нарушения осанки имеет каждый второй ребенок, но специалисты относятся к этому очень небрежно. Это проявляется в том, что дети с дефектом осанки осматриваются ими однократно или не ставится развернутый диагноз.

Выработка правильной осанки происходит путём выработки динамического стереотипа, то есть до доведения до автоматизма привычки стоять сидеть и ходить с правильным положением головы туловища и конечностей. Начинать эту ответственную работу следует начинать с объяснения ребенку, зачем это ему нужно. Необходимо полное понимание со стороны ребёнка его заинтересованность в результате. Для детей важен положительный пример со стороны взрослых, хотя чаще всего они могут служить лишь отрицательным примером.

**Воспитание правильной осанки – процесс длительный, поэтому запаситесь терпением.** Не ругайте ребёнка за ошибки. Не раздражайтесь, если вам покажется, что он не старается, «не хочет» стоять или сидеть красиво. Дело в том что слабые мышцы быстро устают и ребёнку трудно удерживать нужную позу. По мере тренировки мышц с помощью специальных упражнений стоять или сидеть правильно.

Предлагаю вам несколько упражнений, выполняя которые вы можете формировать правильную осанку у своего ребёнка.

**Укрепление мускулатуры спины и формирование осанки**

* **С книгой на голове**

Ребёнок кладёт книгу на голову и, выпрямившись, ходит по кругу. Нельзя прикасаться рукой к книге или ронять ее. Вместо книги на голову можно положить какой-нибудь другой предмет. Следите, чтобы ребе­нок шел правильной размеренной походкой и предмет не па­дал у него с головы.

* **Коромысло**

«Раньше, когда на всю дерев­ню был один колодец, девушки носили воду в ведрах, кото­рые висели с двух сторон на коромысле, а сами коромысла клали на плечи. Представь себе, что ты несешь такую тя­жесть. Походи с палкой на плечах, распрямив плечи и спи­ну. Будь очень внимателен, не разлей воду!» Ребенок выполняет упражнение.

* **Ветряная мельница**

Ребенок встает, слегка расставив ноги. Одну руку кладет на пояс, другую поднимает вверх и начинает описывать ею круги, посте­пенно убыстряя темп, изображая «крыло ветряной мельницы». Ребенок вертит рукой, касаясь уха и ноги, вперед и назад, в зависимости от того, «куда подует ветер». Потом описывает круги двумя руками одновременно.

* **Дровосек**

Ребенок встает, слегка расставив ноги; представляет, что в руках у них топор; делает большой взмах и сильно ударяет «топором» по воображаемому чурбану. Повторяет упражнение не менее 10 раз.

* **Любопытный котенок**

Ребенок вытягивает руки вперед, становится на колени, а за­тем садится на пятки. Наклоняется, опершись об пол руками, как можно ниже, почти касаясь его носом. В таком положе­нии ребенок начинает передвигаться, перебирая руками сначала в одну сторону, а потом в другую. Повторяет движение не­сколько раз, при этом озирается по сторонам, как «крадущийся котенок». Под конец, котенок, не найдя ничего инте­ресного, опять садится на задние лапки».

* **Кошка ловит мышей**

«Когда кошка отправляется ловить мышей, она плотно прижимает­ся к полу и тихо ползет вперед, сначала вытягивая переднюю лапу, а затем и заднюю. Лапы она ставит совсем бесшумно, потому что у мышей очень хороший слух. Попробуйте и вы проползти, как кошка. Кто будет тише всех ползти, тот боль­ше всех поймает мышей». Ребенок выполняет упражнение.

* **Щенок**

Ребенок становится на коленки и ходит на четвереньках, как это делают щенки. При каждом шаге он подтягивает впе­ред колено, стараясь коснуться им носа.

* **Любопытный щенок**

Ребенок становится на колени, опершись обеими руками об пол; поворачивает туловище в одну сторону и смотрит, что там делается. Затем поворачивается в другую сторону и смот­рит, что происходит там. Движение вправо и влево надо де­лать, стоя на четвереньках. Следите, чтобы ребенок не прогибал спину.

* **Стойкий оловянный солдатик**

«Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась кач­ка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хочешь стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встань на колени, руки плотно прижми к туло­вищу. Вдруг подул сильный ветер – наклонись назад, как можно ниже, держи спину прямо, а потом выпрямись. По­втори 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть».

* **Маленький мостик**

«Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег». Ребенок выполняет упражнение.

* **Ножницы**

«Давай представим, что наши ноги – ножницы. Лежа на животе, поднимай поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы ножницы хорошо резали, ноги должны быть прямыми. Ляг на спину, отдохни». Повторить упражнение 3.

* **Птица**

«Лежа на животе, подними руки вверх – в стороны, прогнись. Маши руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давай­ отдохнем. Ляг на живот, опусти руки. Отдохнем и сно­ва продолжим полет». Повторить упражнение 2-3 раза.

* **Качалочка**

«На лес ной полянке играли медвежата, смешно качаясь на спине. Давай попробуем и мы покачаться! Ляг на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижми колени к груди и обхватив их руками. Покачайся на спине вправо-влево. Когда уста­нешь – отдохни». Повторить упражнение 3 раза.