**Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений**.

 Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

 К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка. Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой, как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребёнка. Нужно следить за походкой ребенка, его «рабочей позой». Постель должна быть полужесткой с невысоким положением подушки. В домашних условиях целесообразно делать перерыв в занятиях (выполняемых в положении сидя) через каждые 20— 30 мин. Полезен отдых, лежа на животе. Для воспитания хорошей осанки, прежде всего следует приучать детей правильно стоять и ходить. Надо выработать у них привычку стоять, равномерно опираясь на обе ноги или часто чередуя опорную ногу, всегда держать голову и туловище прямо, а плечи слегка отводить назад. Такое положение необходимо сохранять и во время ходьбы, не допуская сгибания туловища вперед или раскачивания его в стороны. Нужно стремиться ходить ритмично, не волоча ноги по полу, причем грудь должна быть, слегка выставлена вперед, а живот несколько подтянут. Очень большую роль в предупреждении нарушений осанки играет правильное положение тела во время сна, занимающего у детей, в зависимости от возраста, 8-10 часов в сутки. Родителям надо укладывать детей спать на ровном, плотном и не чрезмерно мягком матраце, лучше всего на волосяном, и на одной невысокой подушке. Приучайте детей засыпать лучше всего на спине, держа руки поверх одеяла. Здоровым, крепким детям можно разрешать спать и на боку, только не на одном и том же. При этом следите за тем, чтобы не подтягивал ноги к животу и не свертывался «комочком» или «калачиком», не укрывался одеялом с головой. В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

* У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
* Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
* Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.
* Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.