**Профилактика правильной осанки у детей.**

     «Осанка – привычная поза непринуждённо стоящего человека, принимаемая без излишних мышечных усилий».

     Осанка является одним из важных слагаемых здоровья ребёнка. Нарушение осанки отрицательно сказывается на работе сердечно – сосудистой  и дыхательной систем, искажают форму тела, становятся причиной нарушения обменных процессов. Сдавленные грудной клеткой лёгкие не могут полностью расправиться, набрать свежего воздуха при вдохе для нормального насыщения крови кислородом. В результате нарушаются окислительные процессы, а ткани и клетки не получают достаточного питания, что ведёт к  понижению общей сопротивляемости организма. Дефекты осанки отражаются и на состоянии нервной системы, функционированию внутренних органов и могут привести к серьёзным заболеваниям, которые с трудом поддаются лечению.

        **Различают несколько видов осанки:**

- **отличная осанка** – передняя поверхность грудной клетки выступает над   поверхностью живота, спина равномерно волнообразна, что зависит от    позвоночных изгибов;

 -  **хорошая осанка** – голова чуть наклонена вперёд, передняя поверхность   живота  выступает  над  передней поверхностью грудной клетки, равномерная   волнообразность изгибов спины несколько нарушена;

 - **удовлетворительная осанка** – грудная клетка несколько плоская,   передняя   поверхность  живота  значительно  выступает  над  передней поверхностью грудной  клетки.  Волнообразность  спины  нарушена, особенно в поясничном отделе   позвоночника;

-  **плохая осанка** – голова выдвинута вперёд, грудь впалая, спина сутулая.

       Для того чтобы определить, какая осанка у ребёнка, его нужно вплотную поставить спиной к стене до касания её затылком, лопатками, ягодицами и пятками. При правильной осанке расстояние от стенки до шейного изгиба и от стенки до поясничного изгиба позвоночника должно быть примерно равно ширине ладони ребёнка. Отклонения свидетельствуют о нарушениях осанки. Касание только затылком, спиной и пятками свидетельствует о слабой мускулатуре спины, живота и поясницы. Касание по точкам: спина, ягодицы, пятки указывают на слабую мускулатуру шеи и плечевого пояса.

 Виды нарушений осанки: сутулость, круглая спина,  кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина, лордоз, кифоз, сколиоз – одно из самых тяжёлых последствий неправильной осанки.

        Нарушения осанки и деформации позвоночника могут быть врождёнными и приобретёнными. Врождённые нарушения позвоночника составляют 5 – 10% от общего числа.

 ***К приобретённым нарушениям позвоночника могут привести следующие причины*:**

- общее недостаточное развитие мускулатуры ребёнка;

- неравномерное развитие мышц спины, живота, бёдер, удерживающих                  позвоночник в правильном положении;

- продолжительная болезнь или частые заболевания ребёнка, ослабляющие его  организм;

-  рахит;

- неудовлетворительный общий режим ребёнка, недостаточно или чрезмерно

 пассивный отдых;

-  неправильный режим питания;

-  однообразные (однобокие) движения: езда на самокате, игра в бадминтон  и  т. п.

***К дефектам позвоночника могут привести и плохие привычки:***

-  привычка стоять с опорой на одну ногу;

- неправильная походка, с опущенной головой, свисающими плечами;

- переноска тяжестей в одной руке;

- привычка неправильно сидеть за столом;

- привычка читать лёжа на боку;

- неправильная поза во время сна: лёжа на одном боку, сгибание спины «калачиком»,   «проваливание» туловища в мягкий матрац;

- неправильная одежда и обувь.

**Упражнения на создание представления о правильной осанки и её формирование.**

1. Стать спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались стены. Запомнить положение частей тела. Отойти от стены, сохраняя принятое положение
2. Принять то же И.П., запомнить его, сделать шаг вперёд и выполнить повороты головой, туловищем. Снова принять И.П. и сделать шаг назад – проверить правильное положение тела.
3. И.П.- то же. Поднимать и опускать ноги, выставлять вперёд, в сторону на носок, не отрывая головы, спины и таза от стены.
4. И.П. – то же. Выполнять различные движения руками, предплечьями, не отрывая головы, плеч, таза и ног от стены.
5. И.П. – то же. Полуприседания и приседания, скользя вдоль стены.

        ***Контрольное упражнение для проверки навыка осанки:***

         Сохраняя правильное положение тела и удерживая груз на голове, пройти подоске,   влезть на стул, слезть со стула и др.

 **Упражнения в равновесии.**

Они ценны тем, что при их выполнении рефлекторно повышается тонус мышц и удерживается прямое положение тела. Упражнения в равновесии формируют навык правильной осанки и устойчивость вестибулярного аппарата.

 К упражнениям на месте относятся все виды стоек – от обычной на двух ногах до стойки на одной ноге; повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми или закрытыми глазами; переходы из высокого положения в более низкое, в положение лёжа и наоборот. Всем упражнениям в равновесии обучают на полу, а потом на повышенной и ограниченной по ширине оп

 **Игры для закрепления правильной осанки.**

Практически в любую игру можно внести элементы формирования или закрепления правильной осанки.

Например, «Пятнашки» - осаливать игрока нельзя, если он принял положение правильной осанки или у гимнастической стенки, или в парах «спиной к спине».

«Тише едешь – дальше будешь» - дети стоят в шеренге, водящий произносит слова, все начинают идти, по команде «Стоп!» - останавливаются и принимают положение правильной осанки. У кого осанка неправильная, возвращается в и.п.

«Ходим с предметом на голове» - двигаться, выполняя различные задания. Выигрывает тот, у кого предмет не упал.

**Упражнения на самовытяжение.**

   Упражнения, направленные на самовытяжение, являются обязательной частью любого комплекса лечебной гимнастики, направленного на исправление нарушений осанки и лечение сколиоза, остеохондроза, заболеваний суставов.

В процессе самовытяжения происходит растягивание околопозвоночных мышц и глубоких мышц позвоночника, увеличивается расстояние между позвонками, следовательно, уменьшается давление на межпозвоночные диски, на нервные окончания и кровеносные сосуды. В результате улучшается кровоснабжение, питание межпозвонковых дисков, исчезают рефлекторные боли, уменьшается кривизна позвоночника, он становится более гибким.

    К вечеру у людей в связи со статической нагрузкой в течение дня рост уменьшается на 1 – 2см., следовательно, потянуться в течение дня очень полезно, а особенно после сна.

       Упражнения на растягивание позвоночника можно  выполнять в положении стоя, в упоре стоя на коленях, сидя на пятках, в положении сидя по – турецки, лёжа на животе, спине и в висах на гимн. стенке.

1. И.П. – лёжа на спине. Подбородок прижать к груди,  носки подтянуть на себя,  потянуться темечком в одну сторону, пятками -  в противоположную.
2. Упражнение то же, но руки вверх.
3. И.П. – лёжа на животе, руки вверх, лоб касается пола, пятки вместе, носки оттянуты. Потянуться руками и головой в одну сторону, ногами – в противоположную.
4. Упражнение то же, но руки на поясе.
5. И.П. – упор стоя на коленях. Поднять правую руку вперёд, левую ногу назад, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны, поменять положение.
6. Упражнение «кошечка» - в упоре стоя на коленях. Прогнуться и согнуться.
7. И.П. – сед на пятках  с наклоном туловища вперёд, руки вверх. Потянуться руками вперёд.
8. И.П. – сед по – турецки, руки вверх. Потянуться руками вверх, живот втянуть.

                            Упражнение №6 **«Кошечка»**

  Упражнение №5 **«Боковая растяжка»**

**«Кошечка»**

        Упражнение №4 **«Растяжка позвоночника»**

 **Профилактика плоскостопия.**

Плоскостопие считается одним из самых распространённых заболеваний у детей. По статистике этот диагноз ставят каждому третьему ребёнку.

У детей в первые годы жизни свод стопы заполняется жировой подушкой, отчего стопа выглядит плоской. Это мнимое плоскостопие. Жировая подушка исчезает обычно к 4 годам, а полностью стопа формируется в 7-9 лет.

Физиологи доказали, что подошвы ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон человека. На стопах представлены точки всего организма и имеются закаливающие зоны.

По мнению некоторых специалистов, подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тысячами нервных окончаний, через которые можно подключиться к любому органу: головному мозгу, лёгким и верхним дыхательным путям, печени и почкам,  эндокринным железам и другим органам. Вот почему ходьба босиком тонизирует организм и способствует поддержанию его в здоровом состоянии. Для профилактики плоскостопия и коррекции стопы  используйте ходьбу босиком по специальным резиновым коврикам  с шиповым рефлением.  Каждое утро начинайте с ходьбы по такому коврику. Это и хороший массаж всех рефлексогенных зон.

Для массажа можно также использовать: массажные мячики, палки, катая их подошвами, или в тазик насыпать: жёлуди, морские камушки, или высушенную фасоль и топтаться в нём несколько минут. Массаж следует закончить хождением по мягкому коврику.

                           **Упражнения для свода стопы.**

-  Несколько минут ходьба на носках;

-  Столько же  ходьба на пятках;

-  Ходьба с поднятыми пальцами ног;

-  Ходьба на наружном своде стопы «мишка косолапый»;

-  Во время сидячих игр пусть малыш как бы сгребает подошвами в кучу

    песок;

-  При катании на велосипеде, важно чтобы ребёнок нажимал на педали

     пальцами, а не серединой стопы.

 **Игры.**

 ***1) «Кто быстрее спрячет косынку»***

 Играющие садятся на стулья. У каждого под ногами ситцевый платок, или кусок ткани размером 50см. По сигналу играющие начинают собирать платок пальцами ног. Выигрывает тот кто быстрее подберёт его под стопы.

***2) «Донеси платочек»***

    Захватить платок пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом ( прыгая на одной ноге, на четвереньках) до обозначенного места. То же самое повторить другой ногой.