**ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**.

**Осанка и её значение для укрепления здоровья детей**.

 Осанка – это привычное положение тела человека в покое и при движении. Формируется осанка с самого раннего возраста и зависит от гармоничной работы мышц костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития.

**Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.**

 Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.



У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

 Развитие правильной осанки должно проводиться с дошкольного возраста, пока ребенок не так часто сидит за столом с книгой или тетрадкой. Именно с это возраста надо приучать ребенка сидеть правильно за столом и прямо ходить, потому что нарушение осанки у дошкольников – очень распространенная проблема.

Нарушение осанки – это плохо развиты мышцы спины, живота, шеи.

***Причин неправильной осанки много:***

* привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (позвоночник изгибается на одну сторону),
* неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутой спиной и ногами),
* неправильная поза за столом (высота стола и стула должна соответствовать росту ребёнка),
* ношение тяжести в одной и той же руке.
* если мама ведёт всегда малыша за одну и ту же руку, это тоже ведет к нарушению осанки.
* долгие просмотры телепередач, компьютерные игры.
* нарушения начинаются уже в 5-6 месяцев, когда начинают присаживать малыша, который ещё не научился поворачиваться самостоятельно.
* Ползание – подготовка ребенка к вертикальному положению.
И если ребенок, не ползая, начинает ходить, тоже может произойти нарушение осанки.
* На нарушение осанки влияет питание (в пище должно быть достаточно кальция, т.к. он укрепляет кости).



Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

***Важное значение имеют:***

  Своевременное правильное питание;

  Свежий воздух;

  Подбор мебели в соответствии с длиной тела;

  Оптимальная освещённость;

  Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;

  Привычка правильно сидеть за столом;

  Расслаблять мышцы тела;

  Следить за собственной походкой.

# Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

 Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. **Высота стола**должна быть на 2- 3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. **Высота стула**не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги на достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. **Садиться на стул нужно так**, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). **Расстояние**между грудью и столом должно быть равно 1,5- 2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (15- 17 см ). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

***Упражнения, стоя у зеркала.*** Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

  ***Упражнения у вертикальной плоскости*** (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

  ***Упражнения с предметами на голове*** (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

***Упражнения на координацию движений***. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ**

 **1.** **«Поднимание ног поочередно»**

**И. п. — лёжа на животе, руки согнуты впе­реди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук. Поднимать ноги поочерёд­но, не отрывая туловища от пола. Повторить 4—6 раз каждой ногой**

**2. «Тянемся-потянемся»**

**И. п. — стоя на четвереньках. Поднять прямую левую ногу назад, прямую пра­вую руку — вперёд, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны. Го­лову не опускать, смотреть на руку, вернуться в и. п. То же — правой ногой и левой рукой. Повторить 2 4 раза.**

****

**3.  «Окошко»**

**И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытя­нуть руки вверх, пальцы сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счет 2—4—6, вернуться в и.п.**

****

**4. «Ножницы».**

**И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Согнуть ноги, вы­прямить их на весу и выполнять скрестные движения прямыми ногами на счёт 2— 4—6. 8 - согнуть и опустить ноги. Повторить 2—4 раза.**

****

 **5. «Самолет »**

 И.п. **— лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытя­нуть руки в**

 **стороны,** **задержаться в этом положении на счет 2—4—6, вернуться в и.п.**