

**Осанка** – формируется в процессе роста ребёнка, изменяясь в зависимости от условий быта, учебы, занятий физической культурой. Правильной осанкой принято называть привычную позу непринуждённо стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейной и поясничных отделах – вперёд, в грудном и крестцовом – назад. Лучшее всего можно определить осанку, поставить человека в профиль. Чрезмерная или недостаточная величина естественных изгибов позвоночника свидетельствует о неправильной осанке.

Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение – она способствует нормальной деятельности внутренних органов. В частности, правильная осанка создаёт условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной мышечной работе. Кроме того, правильное дыхание обеспечивает равномерное поступление воздуха в полость рта и носоглотку и препятствует заражению возбудителями респираторных заболеваний (вирусы, бактерии). Правильная осанка характеризуется физической выносливостью ребёнка. Различают несколько видов осанки: правильную физиологическую и патологическую (лордитическую, кифотическую, сутуловатую, и выпрямленную.) Нередко встречается асимметрия плечевого пояса (одно плечо выше другого) и боковое искривление позвоночника.

Наиболее серьёзным нарушением опорно - двигательного аппарата является **сколиоз**.

В дошкольном возрасте осанка ещё не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (6-7 лет.) Не секрет что дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора и т.д.) Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки. Многие зависят от наследственности, но не в том смысле, что дети наследуют от родителей уже искривлённый позвоночник. Нет, обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также, вынужденные неудобные позы, например, при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

\*Основной причиной дефектов осанки является неправильное положение тела при сидении и стоянии. В связи с этим следует уделять большое внимание детской мебели. Стол, стулья, домашняя мебель должны соответствовать росту ребёнка.

\*Школьникам не следует носить портфель в руке, а рекомендуется ранец, который обеспечивает равномерную нагрузку на позвоночник и мышцы спины.

\*Побольше двигайтесь вместе с детьми, выполняйте симметричные упражнения. Рекомендуется приучать ребёнка к постоянному контролю за положением своего тела: Очень важно поучить детей искусству расслабления. С этой целью можно использовать шуточные стишки, которые дети говорят сами себе, например:

**Хватит спинку качать,  
Надо лечь и отдыхать,  
Я на коврик лежу,  
Прямо в потолок гляжу,  
Лежат ровно пяточки,  
Плечики, лопаточки.  
Спинка ровная, прямая,  
И ни сколько не кривая.**

\*Плавание- эффективное средство профилактически и исправления опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки, помимо значительного косметического дефекта, нередко сопровождаются расстройствами деятельности внутренних органов: сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, сопровождается быстрым наступлением утомления, а нередко и головными болями. Будьте здоровы!