**Формирование правильной осанки и крепкого опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста**

Осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Нормальная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника. При осмотре человека с нормальной осанкой определяется вертикальное положение головы, когда подбородок слегка поднят, а линия, соединяющая нижний край глазницы и козелок уха (выступ у основания ушной раковины), горизонтальна.

Правильная осанка и нормальное телосложение относятся к числу критериев, определяющих состояние здоровья. Дошкольный возраст - период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости не очень крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

 Правильная осанка не только производит приятное впечатление, делает фигуру красивой, но и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма в целом. Ее характеризует симметричное развитие правой и левой половины тела, при этом поясничный и шейный отделы позвоночника слегка прогнуты вперед, грудной и копчиковый — назад. Естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, плечи слегка развернуты, живот подтянут.

   Первичную оценку правильности осанки может сделать каждый. Для этого свободно встаньте спиной к вертикальной стенке. В норме вы должны одновременно касаться стенки затылком, лопатками, ягодицами и пятками. При любом отклонении от нормы, либо при болезненности в области поясницы, лопаток, шеи, следует обратиться к врачу. В настоящее время разработано множество комплексов специальных упражнений по исправлению осанки. Однако предупредить возникновение неправильной осанки гораздо легче, чем исправить. Важное значение имеет:

- своевременное полноценное питание,

- свежий воздух

- [массаж](http://www.megakm.ru/Health/Encyclop.asp?Topic=STAT_GSTYLE_471),

- [гимнастика](http://www.megakm.ru/Health/Encyclop.asp?Topic=STAT_GSTYLE_660),

- [закаливание](http://www.megakm.ru/Health/Encyclop.asp?Topic=STAT_GSTYLE_438),

- подбор мебели в соответствии с ростом.

Не следует спать в чересчур мягкой постели или в гамаке. Весьма полезно заниматься [плаванием](http://www.megakm.ru/Health/Encyclop.asp?Topic=STAT_GSTYLE_674). Вода в значительной мере снижает гравитационную нагрузку, расслабляет мышцы. Позвоночник устанавливается в физиологически обусловленном положении.

Неправильная осанка еще в детстве обуславливает развитие различных заболеваний, что влияет на моральное и психологическое состояние человека. Дети с плохой осанкой во время ходьбы опускают голову, сутулятся. Походка у них тяжелая, неуклюжая, сопровождающаяся плохой координацией работы рук и ног.

**Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовем лишь некоторые:**

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в детском саду, в школе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например) как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и школах.
2. Постоянное удерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу. Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая - на других, и посмотрите показания).
4. Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, "калачиком" и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу). Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен еще мягкий матрац и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна - на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.
5. Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

 **Профилактика нарушений осанки у дошкольников**

 До того, как ребенку исполнится 6 лет, родители должны сделать все от них зависящее, чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков.

Это - необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое и обеспечит ему возможность заниматься спортом и откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.

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 (см. Приложение 1. Комплекс упражнений).

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, на ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара - великолепное пособие для этого.

 Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность - вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажеры, которые сейчас продаются. Для воспитания осанки учтите ребенка проползать под чем-либо (стул, стол, и т.д.).

Не возможно научить ребенка новому движению, пока он не будет готов освоить его.

Быть готовым означает, что ребенок:

* уже освоил предыдущий двигательный навык;
* достаточно развит умственно и физически, чтобы освоить его;
* хочет и стремится его освоить.