**Как не пропустить (не оставить без внимания)**

**нарушение осанки?**

***Предупредить всегда легче, чем лечить!***

***Н****а первых порах нарушения осанки проходящи. Если ребенок, несмотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянные напоминая о том, как правильно ходить, ничего не дадут, так как ребенку в дошкольном возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвел точно это движение.*

***П****оэтому здесь на помощь придет****гимнастика****– специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, развитию чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.*

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

***Небольшой комплекс для правильной осанки.***

***1****. Исходное положение – стоим прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Разводим локти, сведя лопатки – вдох; исходное положение – выдох.*

*2. Исходное положение – стоим прямо, ноги вместе, руками взялись за плечи. Наклоняемся всем корпусом вперёд с прямой спиной – выдох; возвращаемся в исходное положение – вдох.*

***3****. Исходное положение – стоим прямо. В опущенные руки берём гимнастическую палку. Приседаем, вытянув руки вперёд – выдох; возвращаемся в исходное положение – вдох. Спина прямая.*

***4****. Исходное положение – лежим на спине, руки вдоль тела. Ногами делаем велосипедные движения.*

***5****. Исходное положение – лежим на животе, руки развели в стороны. Поднимаем корпус, прогнув грудной отдел позвоночника, - лицом тянемся к потолку. Затем возвращаемся в исходное положение.*

***6****. Исходное положение – лежим на спине, руки вдоль тела. Поднимаем прямые ноги на высоту спичечного коробка, т.е. совсем невысоко от пола. Считаем до 10 или сколько сможете выдержать.*

***Больше внимания осанке!***

***Дошкольный возраст – период   формирования осанки.***

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

***1****.   Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе.*

***2****.  Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.*

***3****.  Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.*

***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).*

***5****. 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 даже достаточно мягкой и небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.*

***6****.   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.*

***О****тклонения в осанке не только неэстетичны, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.*

***С****утулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям.*

***С****идение-это не отдых, а акт статического сидения. У детей мышцы-разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.*

***С****ократите время просмотра телевизора – потому что смотреть телевизор с утра до вечера ребенку недопустимо. Исследования показывают, что почти 60% детей, которые смотрели телевизор в течение 1-2 часов в день, жаловались на боли в спине. Для тех, кто смотрит телевизор более 2 часов в день подряд, этот процент увеличивается до 70.*

***О****граничьте время пребывания за компьютером (планшетом) – это особенно важно, учитывая тот факт, что большинство столов и стульев для работы на компьютере предназначено для взрослых. На них ребенку труднодоступна клавиатура, ноги висят в воздухе, а голова постоянно откинута назад или поднята вверх, чтобы видеть изображение на экране монитора.*

***С*** *другой стороны, дети, которые слишком долго в течение нескольких часов подряд играют на компьютере с помощью джойстика или другого периферийного оборудования, страдают болями в спине в результате непрерывной нагрузки на позвоночник. Почти 40% детей и подростков не могут держать тело прямо после того, как они просидели долгие часы за компьютером. Сгорбленное положение фиксируется, и потом очень трудно его исправить.*

***И самое главное*** *– следите за весом ребенка! Обеспечьте ему здоровое, полноценное и сбалансированное питание и стимулируйте его к выполнению физических упражнений (примерно 1 час в день), потому что лишний вес и ожирение повышают риск развития боли в спине. Уже давно установлено, что для выработки правильного положения тела являются наиболее эффективными бассейн, летом и зимой катание на коньках, лыжах.*

***Ч****ерез физические упражнения укрепляется дыхательная система, мышцы спины и пресса, и одновременно приобретается правильная осанка и хорошее настроение.*

***Обучение и укрепление правильной осанки в детстве, несомненно, один из лучших способов защиты костей, мышц и суставов на всю жизнь. При соблюдении этих условий формирование правильной осанки у ребенка станет непринужденным и приятным занятием, нормой жизни.***

Инструктор по физкультуре Батина Е.В.