**Советы по сохранению правильной осанки**

**у детей дошкольного возраста.**

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а, следовательно, и газовый обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем, не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят, либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, кегли, мячи, скакалки).

Правильная осанка ребёнка определяется по следующим признакам:

* Голова и туловище держатся прямо;
* Грудная клетка слегка выступает вперёд, а плечи отведены назад;
* В области поясницы есть изгиб вперёд;
* Ноги прямые.

Рационально организованные и проводимые физические упражнения – эффективное средство не только предупреждения, но и лечения нарушения осанки. Прекрасным профилактическим средством является плавание.

Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки:

1.Во время ходьбы ребенок должен идти, не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г). Бег должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

2.Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

3.При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

4.Кроме упражнений в основных движениях, с детьми проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

5.В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы "маятник" качался равномерно.

6.При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

Детей с любыми искривлениями обязательно должен осмотреть врач-ортопед, который даст соответствующие рекомендации и проконсультирует родителей о необходимых упражнениях.

***Примерный комплекс   упражнений для укрепления осанки***

***в домашних условиях.***

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, руки на поясе.    (30 сек)
2. И.П. Стоя на коленях, руки опущены. На раз – сесть на пятки, наклон вперёд, потянуться, два-три задержаться в данном положении, на четыре – вернуться в исходное положение. (4 раза в медленном темпе)
3. И.п. Лёжа на животе, руки за голову. На 1 – прогнуться, руки к плечам, лопатки соединить, на 2-3 задержаться в данном положении, на 4 вернуться в и.п. (5 раз в среднем темпе).
4. И.п. Лёжа на спине, руки в стороны, ладонями к полу. На 1 – ноги согнуть в коленях, на 2 -  выпрямить вперед, не касаясь пола, на 3 – согнуть в коленях, на 4 – вернуться в исходное положение. (4 – 5 раз в среднем темпе).
5. И.п. Лёжа на спине, руки вдоль тела. На 1 – руки через стороны вверх – вдох, на 2 – в исходное положение – выдох.  (4 раза в медленном темпе).
6. И.п. Основная стойка, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.  Принять правильную осанку, держать 3 секунды, расслабиться.  (4 раза в медленном темпе).