**Формирование осанки у детей**

Осанка – это привычное положение тела в покое и в движении. Формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания ребенка.

 Правильная осанка имеет большое гигиеническое и эстетическое значение. При правильной осанке внутренние органы растут свободно, не встречая препятствий, и хорошо функционируют. Это обеспечивает высокую физическую и интеллектуальную работоспособность человека, определяет продолжительность его жизни.

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. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко, дети сидят скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), или 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, различных играх, 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.

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

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.

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).

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.

В процессе физкультурных занятий уточнять мышечные ощущения детей при качественном выполнении физических упражнений с учетом точных движений кистей рук и стоп.

Рекомендуется проводить беседы не реже 2 раз в неделю в непринужденной обстановке (рассматривание наглядно-иллюстративного материала «Детям об осанке»). Длительность 5-10 минут. Коррекционные позы и упражнения повторять ежедневно в течение 2-3 недель и более до формирования устойчивых привычек.

В результате систематической работы, у детей укрепляется мышечный корсет, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.