**«Правильная осанка детей»**

Всем известно, что хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости. Осанка формируется под влиянием строения и развития костной, связочно - суставной и нервно – мышечной системы, а также внешней среды – питания, одежды, мебели. Особое внимание в дошкольном возрасте следует уделять развитию грудной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка приводят к деформации грудной клетки, влекут за собой ограничение подвижности легких, а, следовательно, и газовый обмен в организме. Поэтому воспитание правильной осанки является важным условием общего укрепления и оздоровления организма. Беседуя с родителями, мы выяснили, что не во всех семьях уделяют этому вопросу должного внимания. За положением спины детей еще следят, а вот положение ног ускользает от внимания взрослых. Дети часто сидят, скрестив ноги, либо зацепившись ступнями за ножки стула. При таком положении происходит отклонение таза, а затем появляется и отклонение позвоночника от вертикальной линии. В детском саду постоянно следят за позой, которую принимают дети во время занятий, гимнастики, во время настольных игр. Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего говорит о неправильной позе ребенка, о слабости мышц, которые удерживают тело в наружном положении. В первую очередь следует укреплять слабые мышцы - это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры на прогулке, катание на велосипеде, санках, игры с мячом.

 Основные требования к движениям детей для формирования осанки:

- Во время ходьбы ребенок должен идти прямо, не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка ходить, не наклоняя голову вперед, надо дать поносить на голове мешочек с песком (200 – 300г). Либо попросить пройти с небольшой игрушкой на голове, не уронив ее.

 - Прыжкам надо обучать осторожно. Заботиться о мягком приземлении, а не о об овладении высотой или длиной. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с подскоков, подпрыгивания.

- Для укрепления мышц плечевого пояса следует упражнять в метании как левой, так и правой рукой. Это развивает мышцы симметрично. Следует заботиться о правильном замахе.

- Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы, проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Подбирая такие упражнения. Надо заботиться, чтобы они укрепляли, а не растягивали слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движений, составляющих основу упражнений, зависит его влияние на осанку. В каждом движении важно наметить тот элемент, который надо выполнить отчетливо.

- Обращать внимание на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток в упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад.

- При поднимании рук вверх дети должны поднимать и голову, добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч или палка.

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