**Профилактика нарушения осанки у детей**

**дошкольного возраста в детском саду «Чебурашка»**

Все мы знаем, что нарушение осанки формируется с ранних лет и в последующем является предвестником различных хронических патологий не только опорно-двигательного аппарата. В нашем детском саду большое внимание уделяется формированию у детей привычек и навыков здорового образа жизни, хоть и в дошкольном возрасте сделать этот процесс осознанным практически невозможно. Формирование осанки и создание благоприятных условий для этого должно осуществляться не только в детском саду, но и дома. В детском саду «Чебурашка» с воспитанниками старшей группы в рамках интеллектуальных занятий (при деятельности в положении сидя за столом), занятий физической культурой педагоги уделяют большое внимание положению тела ребенка, его привычной позе, формирующей осанку. Для системной работы в направлении формирования правильных физиологических изгибов позвоночника в нашем учреждении были разработаны и рекомендации для родителей.

 *Несколько важной информации, полезной каждому родителю:*

У детей дошкольного возраста нарушения осанки выражены обычно нередко и не являются постоянными. Наиболее частые – вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Нарушения осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

* своевременное правильное питание;
* свежий воздух;
* подбор мебели в соответствии с длиной тела;
* оптимальная освещённость;
* привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
* привычка правильно сидеть за столом;
* следить за собственной походкой.

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 следующие упражнения:

1. «птицы полетели».

Исходное положение (И..п.) — в ходьбе руки в стороны. Ходьба с активным взмахом рук в стороны *(30—40 с).*

Смотреть прямо перед собой; не наклоняться.

2. «цапля на болоте».

И.п. — в ходьбе руки на поясе. Ходьба на носках с высоким подниманием колен *(30—40 с).*

Дыхание произвольное; спину держать ровно.

3. «деревья выросли большими».

И.п. — о.с. подняться на носки, потянуться как можно выше; удерживать равновесие на носках 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания равновесия.

4. «мельница».

И.п. — стоя, наклонившись вперед; ноги на ширине плеч, руки в стороны круговые вращения руками в плечевых суставах *(5—8 раз).*

Руки в локтях не сгибать.

5. «плечи танцуют».

И.п. — о.с. сведение, разведение лопаток; поднимание, опускание плеч одновременно, поочередно и т.д.*(1—1,5 мин.).*

Лучше выполнять под музыку.

6. «хлопки».

И.п. — о.с. поднять руки вверх как можно выше — хлопок руками; опустить вниз за спину — хлопок*(6—8 раз).*

Хлопки выполнять громче; стараться руки не сгибать в локтях.

7. «наклонись ниже».

И.п. — о.с. наклоны вперед с одновременным отведением назад прямых рук как можно дальше*(5—6 раз).*

Смотреть прямо перед собой; наклоняться как можно ниже.

8. «рыбка».

И.п. — лежа на спине. Медленно поднимать голову и плечи, смотреть на носки 3—5 с*(5—6 раз).*

Руки можно поставить в замок за голову. Локти развести шире. Постепенно увеличивать время статического напряжения мышц верхнего плечевого пояса.

9. «медуза».

И.п. — лежа на спине. Одновременно поднять вверх руки и ноги; развести их в стороны. Удерживать 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания; не сгибать руки и ноги; не задерживать дыхание.

10. «лодочка».

И.п. — лежа на животе. Руки поднять вперед — вверх, прогнуться в пояснице*(5—6 раз).*

Ноги от пола не отрывать.

Если мы хотим сохранить здоровье наших детей, то им необходимо с детства прививать правильные привычки. И привычка держать осанку, плюс упражнения на укрепление мышечного корсета, являются неотъемлемой частью в воспитательном процессе детей дошкольного возраста.