*СП ДС «Золотой петушок»*

*ГБОУ СОШ № 2 п.г.т. Усть-Кинельский*

*г.о. Кинель Самарской области*

*воспитатель Иванчина Н.И.*

*Значение формирования у дошкольников правильной осанки*

Формирование правильной осанки

Хорошая осанка имеет большое физиологическое и эстетическое значение. Она обеспечивает нормальное положение и деятельность внутренних органов, особенно легких и сердца, придает телу ребенка стройность и красоту.

Нормальная осанка – это привычная поза человека. Она определяется способностью без активного напряжения прямо держать голову и корпус. Зависит она от формы и гибкости позвоночника, наклона таза, от состояния нервно-мышечного и связочного аппарата.

Плохая осанка может привести к неблагоприятным изменениям в организме и общему ухудшению здоровья ребенка. В результате неправильной осанки грудная клетка постепенно суживается, уплощается, начинают торчать лопатки, выпячивается живот, одно плечо может стать выше другого.

Если не принимать никаких мер, может искривиться позвоночник, возникает сутулость или боковой изгиб его (сколиоз) и, наконец, может даже образоваться горб. При этих искривлениях работа сердца и легких затрудняется, дыхание становится поверхностным, уменьшаются подвижность грудной клетки и жизненная емкость легких. Все это приводит к ослаблению здоровья.

Родители нередко обращаются за помощью тогда, когда нарушение осанки достигло уже внушительной степени.

Правильное воспитание осанки начинается в семье. Нужно следить за походкой ребенка, его «рабочей позой». Постель должна быть полужесткой с невысоким положением подушки. В домашних условиях целесообразно делать перерыв в занятиях (выполняемых в положении сидя) через каждые 20-30 мин. Полезен отдых лежа на животе.

Для предупреждения или устранения нарушения осанки огромное значение имеют физические упражнения. В этом возрасте искривления позвоночника и другие отклонения незначительны, поэтому их еще можно устранить. Главнейшим профилактическим методом для дошкольников являются подвижные игры. Широкое использование в игре элементов бега, лазания, метания и бросания мяча, прыжков и т. п. дает возможность осуществить не только воспитательные и образовательные задачи, но и оздоровительные.

Определенное значение для формирования правильной осанки имеет дееспособность стопы. Плоскостопие у детей может развиться очень рано.

Ребенок мало двигается. Иногда жалуется на боль в ногах. Родители не обращают на это внимания. Спохватываются, когда у ребенка обнаруживается плоскостопие. Не думайте, что это пустяки. Известны случаи, когда плоскостопие приводит к инвалидности, ведь стопа наша испытывает большую нагрузку – тяжесть всего тела. Поэтому связки и мышцы, прикрепляющиеся к различным частям стопы, должны быть очень сильными. Когда мышцы напрягаются, они натягивают связки и помогают стопе сохранять форму и правильное положение.

Но если мышцы не развиты, слабы, переутомлены, связки начинают растягиваться, и форма стопы изменяется. В результате развивается, плоскостопие, которое доставляет большие мучения.

Поэтому; если ребенок жалуется на боли в ногах, надо сразу же обратиться к врачу ортопеду. И обязательно следить за тем, чтобы ребенок достаточно двигался, бегал, прыгал.

Понятие «правильная осанка», типы осанок

Правильная осанка – это такое положение тела, при котором любая нагрузка на позвоночный столб естественные распределяется равномерно, и сохраняются изгибы позвоночника.

В тех случаях, когда человек регулярно, в течение многих лет не соблюдает правильную осанку, у него начинают формироваться патологические процессы в организме. В первую очередь нарушается кровоток по сосудам и происходит ущемление нервов. Это вызывает ряд заболеваний позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз, остеохондроз, межпозвоночная грыжа и пр.). Также происходит нарушение работы внутренних органов (сердце, дыхательная система, почки, половые органы и пр.). Помимо проблем со здоровьем, неправильная осанка делает человека менее привлекательным и неуверенным в себе, что негативно сказывается на его жизни.

*Правильная осанка в положении стоя*



* Максимально вытянут позвоночник.
* Плечи выпрямленные.
* Живот втянут.
* Голова находится в свободном положении, направив взгляд прямо вперед, подбородок слегка приподнят.
* Если подойти и прислониться спиной к стене, то соприкасаться с ней должны пятки, ягодицы, лопатки и затылочная область головы. В промежутке между поясницей и лопатками должна входить ладонь человека.

*При ходьбе*

* Плечи ровные, не сутулые, несколько отведены назад.
* Тело находится ровно перпендикулярно земле (полу). Исключение составляет бег – тело несколько наклонено вперед.
* Стопы несколько разведены по сторонам.
* Стопа должна ложиться на землю мягко и полностью (не на носки или пятки).
* Взгляд направлен прямо.
* Колени при соприкасании с землей играют роль амортизатора, поэтому должны быть слегка присогнутыми на момент приземления ноги.

*В положении сидя*

* Спина, шея и голова выпрямлены и находятся на одной линии.
* Стопы стоят на полу, ровно.
* Бедра расположены параллельно полу.
* Руки согнуты в локтевых суставах, образуя угол в 90° или несколько меньше.

 **Виды нарушенной осанки**

Чаще всего нарушение осанки происходит в виде нарушений нормальной кривизны позвоночника (ее уменьшение или увеличение). Есть несколько разновидностей таких нарушений:

* Сутулость спины (круглая спина). Это уменьшение поясничного лордоза и увеличение грудного кифоза. Спина приобретает округлую форму, грудная клетка западает, голова, шея и плечи наклонены вперед, лопатки выпячиваются, ягодицы несколько уплощаются и выпячивается живот. При необходимости пациент способен самостоятельно нормализовать осанку, обратимый процесс.
* Кифотическая спина. Увеличивается грудной кифоз (угол становится свыше 30°), и несколько увеличивается поясничный лордоз, пациент выглядит сгорбленным, колени чаще всего слегка согнуты, плечи и голова наклонены вперед.
* Лордотическая спина. Увеличивается поясничный лордоз. Спина сильно вогнута, живот значительно выступает вперед. Плечи остаются прямыми или могут несколько отклоняться кзади.
* Плоская спина. Уплощение поясничного лордоза и грудного кифоза. Позвоночник остается практически ровным. Лопатки отстают от спины, грудная клетка и живот несколько выдаются вперед.

Также существует боковое искривление позвоночника, нарушающее в значительной степени осанку. Это [**сколиоз**](http://spinomed.ru/bolezni/skolioz)**.** Осанка при этом полностью ассиметричная. Одно плечо, лопатка и тазовые кости ниже другой стороны.