**ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

 **У ДОШКОЛЬНИКОВ**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей была актуальной во все времена и остается таковой сегодня. Одним из комплексных показателей здоровья ребенка является состояние его осанки. Формирование правильной осанки должно осуществляться главным образом в дошкольном и младшем школьном возрасте и продолжаться в течение всей жизни.

*Осанка* – привычное положение тела ребенка, развивается

в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут

обусловливать похожие варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки.

 Существует множество факторов, которые провоцируют искривление позвоночника. Например, неправильное питание и болезни зачастую нарушают правильный рост и развитие мышечной, костной и хрящевой тканей, что отрицательно сказывается на формировании осанки.

Профилактика нарушений осанки у детей.

В вопросах профилактики нарушений осанки очень важно соблюдение правильного режима:

 Постель ребенка должна быть жесткой, ровной, устойчивой с невысокой плоской подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матраце. Желательно приучать ребенка спать на спине или на боку, но не свернувшись калачиком.

 Основные требования, предъявляемые к мебели ребенка:

высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было около 30 см (если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза);

высота стула должна быть такой, чтобы между бедром и голенью образовался угол 90°;

желательно иметь опору для спины и стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом положении.

 Необходимо научить ребенка правильной рабочей позе во время письма и чтения с постоянным контролем со стороны педагогов и родителей. Основные требования для рабочей позы во время занятий — максимальная опора для туловища, рук и ног, а также симмет­ричное положение. Правильная, симметричная установка производится последовательно, начиная с положения стоп:

стопы в опоре на полу;

колени под стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым углом);

равномерная опора на обе половины таза;

туловище периодически опирается на спинку стула;

между грудью и столом расстояние от 1,5 до 2 см (проходит ладонь ребром);предплечья симметрично и свободно, без напряжения, лежат на столе, плечи симметричны;

голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см.

Освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или асимметричной статической позой.

**Не следует разрешать детям подолгу стоять с опорой на одну ногу, например при катании на самокатах. Надо следить за тем, чтобы дети не
стояли и не сидели на корточках продолжительное время на одном месте, не
ходили на большие расстояния (дозировка прогулок и экскурсий), не
переносили тяжестей. Это особенно касается слабых, болезненных детей.**

Все эти незначительные, на первый взгляд, детали имеют огромное значение при профилактике нарушений осанки. Осанка — это привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения . **Нормальной и правильной считается такая осанка, которая наиболее благоприятна для функционирования, как двигательного аппарата, так и всего организма.**