**Минутка здоровья.**

**Что такое осанка.**

По мере роста ребёнка родителям и воспитателям, как дома, так и в детских садах, необходимо тщательно следить, чтобы ребёнок правильно ходил, сидел, двигался.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

Воспитание правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение позволит предотвратить не только дефекты осанки, но и, возможно, сопутствующую патологию - нарушение зрения и дыхания, снижение остроты слуха, затруднение деятельности печени и кишечника, снижение окислительных процессов, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности, к морфо - функциональным изменениям в позвоночнике, которые могут привести к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

**Осанка** – привычное положение тела человека во время движения и покоя. Формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, состояние нервной системы.

**Позвоночник** – это одна из наиболее важных частей скелета. Основная его функция – опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений – обеспечиваются благодаря его прочности, эластичности, подвижности. Состоит из отделов: шейного, грудного, поясничного (переходящего в крестец) и копчикового – с умеренными физиологическими изгибами, имеющими передне - заднее направление.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка.

***Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.***

**Чтобы проверить осанку**, нужно стоя, принять положение правильной осанки, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

Для дошкольников характерные черты правильной осанки имеют свои осо­бенности: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1 —2 см; изгибы позвоноч­ника выражены умеренно; угол наклона таза невелик.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными.

Наиболее частый дефект - 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.

Дефекты 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.

**При проявлении признаков нарушения осанки у ребёнка**

**надо обратиться к врачу!!!**

*С уважением инструктор по физкультуре Т.В. Прокопенко*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Литература**.

1. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы/ авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.. Ерёминой. – Изд. 3-е, перераб. – Волгоград: Учитель. – 135 с.
2. Профилактика нарушения осанки у детей\ Н.Г. Коновалова. - Волгоград: Учитель, 2016. – 90 с.