**Формируем правильную осанку**

К сожалению, различные нарушения осанки встречаются у детей дошкольного возраста довольно часто. Развитие скелета дошкольника ещё не завершено. Во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, т.к. мышцы, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Естественно, что проблема формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребёнка дошкольного возраста. Однако физическое воспитание – не единственный фактор, влияющий на осанку. Осанка зависит и от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Осанка – привычное положение тела ребенка. Она развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов и под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обусловливать сходные варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В тоже время условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физическим требованиям осанку ребенка, но и исправить её нарушения.

Мы всегда говорим о правильной осанки, используя слова «стой прямо», «выпрямься». Говоря это, мы не забываем, что при правильной осанке голова и туловище держатся прямо, плечи несколько отведены назад, грудная клетка выступает вперед, а живот подтянут, в поясничной части небольшой изгиб вперед, ноги выпрямлены. Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно суживается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, как крылья, отходят от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться и позвоночник, возникает боковой изгиб его (сколиоз) или сутулость. Всё это вредит здоровью, т.к. затрудняет работу сердца и легких, ребенок слабеет, чаще начинает болеть.

Уважаемые родители, старайтесь как можно чаще обращать внимание и следить за правильным положением тела ребенка не только во время его сидения, ходьбы и различных игр, но и во время сна (правильно ли он лежит в постели)!!!

В комплексе упражнений, содействующих формированию и укреплению правильной осанки, входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины, наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на сохранение правильной осанки.

Предлагаем Вам два комплекса игровых упражнений, которые вы можете выполнять дома с детьми.

**Физическая минутка «Попугайчики»**

|  |  |
| --- | --- |
| Девочки и мальчики Сейчас вы попугайчики | *Стоя, отводить руки назад – вниз, выгибая спину.* |
| Быстро все на пальму сели | *Сесть на стулья* |
| Друг на друга посмотрели, Головами повертели | *Повороты головы вправо – влево* |
| На лиану полетели | *Стоя, делать взмахи руками.* |
| Крылья хорошо иметь Сидеть можно и лететь | *Тянуться за руками вверх, вставая на носки.* |

**Физическая минутка «Ракета и самолет»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1,2 стоит ракета 3,4 – самолет 1,2 – хлопок в ладони А потом на каждый счет | *Проверить осанку Руки в сторону Хлопки над головой*  */-/-/-перед собой* |
| А сейчас мы с вами дети, Улетаем на ракете | *Проверить осанку* |
| На носочки поднялись | *Сделать «купол» ракеты* |
| А теперь руки вниз | *Опустить руки* |
| 1,2,3,4 – вот летит ракета ввысь | *Сделать «купол»* |
| Руки в стороны, В полет отправляем самолет | *Руки в стороны* |
| Правое крыло вперед Левое крыло вперед | *Поворот вправо, влево* |
| 1,2,3,4 – полетел наш самолет | *Руки в стороны* |