**«Правильная осанка»**

**Дошкольный возраст** — период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчивая легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

**Как самим установить правильная осанка у ребенка или нет**

**Осанка** – привычное положение тела стоящего человека без лишних мышечных напряжений. Правильная осанка залог телесной красоты и здоровья. Если вы хотите проверить осанку своего ребенка, то проведите несколько манипуляций. Для этого разденьте ребенка до пояса, возьмите измерительную ленту портного измерьте длину от седьмого шейного позвонка (выступает со стороны спины) до нижнего угла левой и правой лопатки поочередно. Если измерения совпадают, то осанка у ребенка правильная.
Установление правильной осанки по плечевому индексу. Для этого измерительной лентой установите ширину плеч впереди и со спины (плечевая дуга). Затем по формуле (ширина плеч/плечевая дуга) умножаем на 100%= плечевой индекс. Результат в пределах 100—90 % у ребенка правильная осанка, если меньше, это нарушение осанки.

Для коррекции осанки используют оздоровительные мероприятия: лечебный массаж, корригирующая гимнастика или лечебная физическая культура, занятия плаванием, физиотерапия, гигиена режима.

Лечебная физкультура и корригирующая гимнастика показана всем детям с нарушениями осанки. Главным средством для профилактики нарушения осанки являются специальные физические упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета и поддержания правильной осанки.

Чтобы оздоровительные упражнения были эффективны, подбирать и выполнять их надо правильно. Для занятия выбирают 2-3 упражнения для укрепления мышечных групп *(плечевого пояса, спины, груди, живота, нижних конечностей)*. Низкое исходное положение *(лежа, сидя, стоя на коленях, на четвереньках)* способствует сохранению правильных изгибов позвоночника и уменьшению нагрузки на позвоночный столб. Для интереса детей лучше использовать упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гимнастическими лентами и мячами. Заниматься лучше ежедневно по 15-20 минут с детьми 3-5 лет и по 20-30 минут с детьми 5-7 лет.

**Какие упражнения нужно выполнять для формирования правильной осанки у детей**

В домашних условиях достаточно будет присутствие ребенка и стены вашей квартиры.
1.) Поставьте ребенка у стены, чтобы он касался затылком, спиной ягодицами, пятками и попросите поднять руки через стороны вверх и за голову, затем поднимая руки вверх подняться на носочки. Сделайте вместе 5 повторений в медленном темпе.
2.) Ноги на ширине плеч, руки в боки начинаем прогибаться вперед при этом руки отводим назад. Это как птичка готовиться к полету, вернулись повторили 5 —6 раз.
3.) Стоя у стены начинаем попеременно опускать тело вправо, влево. При этом одной рукой тянемся вниз, а вторую ставим на поясницу. Также 5 повторений.
4.) Встаем посередине комнаты, руки в стороны и начинаем поворачиваться в вправо—влево, вправо—влево.
5.) Теперь в подмогу подойдет небольшой коврик. Вместе с ребенком встаём на четвереньки, и начинаем поднимать противоположные руку и ногу вверх. при этом взгляд направлен вперед. Выполняя вместе такие упражнения у вашего чадо не возникнет усталости и не пропадет интерес выполнять физические упражнения. Проделайте 5 повторений на каждую ногу.
6.) Для выполнения следующим упражнением для формирования правильной осанки нам понадобиться гимнастическая палка. Необходимо принять положение лежа на спину и завести палку за спину, удерживая ее руками попросите малыша прогнуться. Если ему тяжело, то можно применить следующее упражнение для осанки.
7.) Положение на коленях, опершись на руки начинаем прогибать спину вверх и вниз, напоминая малышу движение волн в океане. Проделайте 5 повторений.
8.) Попросите малыша лечь на спину взявшись руками за палку. Начинаете медленно поднимать тело и каждую ногу вверх, насколько возможно. Не получается ничего страшного, главное движение.
9.) Вновь на спине, ножки подняты и согнуты в коленях. Попеременно начинаем поворачивать таз вправо, влево постараться коснуться коленями коврика.
10.) Попросите ребенка встать на палку и пусть он начнет движение ногами двигая ее вперед—назад. Отличное упражнение для профилактики плоскостопия.

***Теперь вы знаете от чего зависит осанка и как сформировать ее правильно, на что нужно обратить внимание дабы избежать затруднений для ваших детей в будущем. Формирование правильной осанке у детей очень важная задача в первую очередь для вас, уважаемые родители.***