**Правильная осанка гарант здоровья ваших детей**

Нарушения осанки у детей – изменения физиологического положения позвоночника, обусловленные структурными и функциональными изменениями в опорно-двигательном аппарате. Нарушения осанки у детей могут проявляться сутулостью, асимметрией позвоночника, болями в грудной клетке или спине, головными болями, астеновегетативным синдромом..

Дошкольный возраст период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей ещё не завершено, скелет в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей, мышцы разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

**Причины нарушения осанки**

Причин нарушения осанки много. Искривлению позвоночника служат сидячий образ жизни и малоподвижность. Недостаточная тренированность спинных мышц вызывает ослабление всего спинного каркаса, а, соответственно, и смещение важнейших суставов. Смещенные кости и суставы неправильно работают, вызывая порой невыносимые боли.

Детям очень важно научиться правильно обращаться со своим телом, чтобы спасти себя от проблем в будущем.

**Что делать: организация образа жизни**

Начать следить за осанкой можно с простых правил:

1. Не слишком объемная подушка и ровный матрац умеренной жесткости – отличное решение.
2. Не стоит надевать рюкзак на одно и то же плечо либо переносить в одной руке. Лучше всего носить рюкзак на обоих плечах одновременно.
3. Сидя за столом за работой, нужно держать спину прямо, опираясь тазовой областью о спинку стула, немного наклонив голову над столом. Не стоит наклонять голову слишком низко: это портит осанку и нарушает зрение.
4. Упражнения на укрепление мышц спины также очень помогают в сохранении здоровой осанки.

**Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки**

Эти упражнения нужно включить ребенку в утреннюю зарядку: регулярные занятия спортом принесут больше результатов. Перед основными комплексами обязательно выполните разминочные упражнения!

Все упражнения желательно исполнять на мате или коврике для йоги.

Упражнения при сутулости:

1. Встаньте. Руки согнуты на уровне груди, расположены горизонтально. Отведите руки локтями назад до соприкосновения лопаток. Выполняйте осторожно, в несколько заходов по 8-10 раз.
2. Встаньте на колени. Выполняйте повороты туловища из одной стороны в другую, каждый раз касаясь противоположной пятки.
3. Сядьте. Отведите руки за спину, поддерживая поясницу, и прогнитесь назад.
4. Упражнение “лодочка”. Для его выполнения вы должны лечь на живот, а затем начать подтягивать руками пятки к голове, выгибаясь.
5. Если физическая подготовка позволяет, попробуйте лечь на спину и сделать “мостик”.

Упражнения, укрепляющие мышцы живота и спины:

1. Вам нужно лечь на спину и развести руки в разные стороны. Затем начинайте медленно поднимать и опускать ноги, не сгибая колен.
2. Упражнение “велосипед”. Для его выполнения вам нужно лечь на спину и вращать “педали” в воздухе.
3. Лягте на живот и начинайте поднимать ноги. Подождите 5 секунд и опустите. Повторите.

Упражнения, укрепляющие стопы и мышцы ног:

1. Пройдитесь на носках, затем пятках и боковых поверхностях стоп.
2. Снимите обувь и пробегитесь по траве или песку.
3. Сидя на стуле, вращайте веревку ногами в разном направлении.

Упражнения, которые сделают осанку красивой:

1. Упражнение “низкий выпад”. Сделайте глубокий выпад вперед на правую ногу. Затем поднимите руки вверх, максимально выпрямляя спину. Повторите с выпадом на левую ногу.
2. Встаньте на четвереньки. Проследите, чтобы колени были под прямым углом, а ладони ровно под плечами. Сначала выгните спину в виде колеса, подтянув голову к груди. Затем выгните спину внутрь, подтягивая макушку к лопаткам.
3. Встаньте в планку, поддерживая туловище на предплечьях.

Детям нужна наша помощь и заинтересованность в состоянии их здоровья, ведь если не родители, то кто о них позаботится? Выполняйте вышеуказанные упражнения с детьми, следите за их образом жизни, ведите беседы насчет важности сохранения осанки, чтобы защитить детей от болезней в будущем.

 **Подготовила инструктор**

 **по физической культуре Улевская Н.Г.**