

**«Следим за осанкой детей»**

***Осанка*** – умение человека держать своё тело в различных положениях. Правильная осанка – это когда туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены.

Систематические занятия физической культурой помогают выработать правильную осанку. Особенно полезны для выработки хорошей осанки *плавание, гребля, гимнастика, волейбол, баскетбол.*

Проблема профилактики нарушения осанки – одна из наиболее часто обсуждаемых среди специалистов, занимающихся вопросами укрепления здоровья школьников.

Различные нарушения осанки хотя и составляют группу функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата человека и не являются в полном смысле этого понятия заболеванием, однако, сопровождаясь нарушением функционирования внутренних органов и нервной системы, создают в организме ребенка условия для развития целого ряда заболеваний, и в первую очередь позвоночника.

Осанка – это двигательный навык, и и его формирование требует многократных ежедневных повторений специальных упражнений.

Для повышения эффективности работы по профилактике нарушений осанки и плоскостопия разработана система домашних заданий. Основа данной системы – ежедневное многократное выполнение специальных упражнений, способствующих выработке ощущений правильного положения тела в пространстве, а также специальных упражнений, направленных на укрепление мышц ног.

Успех внедрения домашних заданий в значительной мере зависит от организации контроля за их выполнением. Можно использовать следующие методы и приёмы: опрос, наблюдение и практическое выполнение заданий в самых разнообразных формах (соревнование, смотры-конкурсы, взаимопроверка).



Нарушение осанки и искривление позвоночника очень часто возникают в школьном возрасте. Происходит это потому, что развитие костно-мышечной системы у детей и подростков ещё не закончено, кости гибки и податливы, и неправильная посадка за партой, неверная поза за верстаком могут вызвать такие нарушения. Вредно носить тяжести в одной руке, спать в постели с сильно прогибающейся сеткой, пользоваться мебелью, не соответствующей росту. Часто плохая осанка возникает у ослабленных, болезненных детей. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу.

Осанка нарушается и при недостаточном освещении, поскольку при чтении и письме приходится низко наклоняться над книгой и тетрадью.

Незначительные нарушения осанки устраняются в результате занятий утренней гимнастикой и физкультурой.

Следствием нарушения осанки является **остеохондроз.** Для всех страдающих этим заболеванием полезны массаж, самомассаж, упражнения в воде, плавание, особенно стилем брасс на спине, упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

При напряжении мышц усиливается давление на нервные окончания и ухудшается кровоснабжение межпозвонковых дисков, поэтому важно включать в обычную зарядку упражнения на расслабление.

Страдающим остеохондрозом полезно спать на полужёсткой постели, избегать резких движений. А ещё говорят: ***«Если не хочешь иметь остеохондроз, замени подушку березовым поленцем»***

Формирование осанки у детей дошкольного возраста невозможно без регулярных физических нагрузок. Спортивные занятия – самая эффективная мера для коррекции осанки у детей. Но если нарушения запущенны и имеют выраженный характер, стоит сначала проконсультироваться с лечащим врачом. Он поможет определить наиболее эффективные и безопасные виды спорта и упражнения для конкретного случая нарушения. Самыми лучшими для лечения нарушений осанки у ребенка являются физические занятия плаванием, танцами, гимнастикой, конным спортом, йогой.