**Консультация для педагогов**

**Формирование правильной осанки**

       На протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе детей. Высок процент дошкольников с нарушение телосложения и осанки. Главные причины: недостаточная двигательная активность вследствие переуплотнённости групп, несвоевременное оказание медицинской помощи и нерегулярная лечебно-профилактическая работа, нарушение режима питания и отдыха, недостаточное внимание к закаливающим и физкультурно-оздоровительным мероприятиям.

       К нарушению осанки могут привести и такие заболевания как рахит, гипотрофия, избыточное отложение жира, а так же неправильное питание, при котором не выдерживается соотношение основных ингредиентов пищи- солей, микроэлементов, витаминов.

      Следует помнить: лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. Наиболее часто встречающиеся нарушение осанки у дошкольников: искривление позвоночника в виде  боковых его отклонений (сколиозы), чрезмерное отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и поясничном (лордозы); плоскостопие и врождённая косолапость. Небольшая асимметрия тела есть у каждого, но если нарушения осанки во фронтальной плоскости заметно выражено и тем более если они прогрессируют, надо идти к врачу.

        Формирование правильной осанки надо начинать с того, что показать и объяснить детям, как надо ставить стул к столу: сиденье должно намного заходить за край стола, ближе к ножкам. Предложить поупражняться в этом. Показать, что сидеть надо так, чтобы стола находился на ширину ладони от груди. В перерыве между занятиями необходимо проводить физкультминутки, предлагая ряд упражнений стоя. Соблюдать правильную осанку  нужно не только в положении сидя, но и в положении стоя, в движении.

        На занятиях по физическому воспитанию нужно использовать специальные упражнения, направленные на формирование правильной осанки и устранение её дефектов. При использовании этих упражнений должны использоваться индивидуально-дифференцированный подход  к каждому ребёнку и постепенное нарастание трудности выполнения физических упражнений. При подборе и использовании упражнений необходимо учитывать уровень физического развития, состояние здоровья каждого ребёнка и в соответствии с этим продумывать объём и интенсивность нагрузок.

        Упражнения на укрепление мышц стопы и голени и формирование свода стопы могут применяться на занятиях по физической культуре, на утренней гимнастике. Зарядка после сна, в качестве домашнего задания. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовки детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания до 10-12 раз на этапе закрепления и  совершенствования комплекса. Для создания положительного эмоционального фона упражнения следует выполнять под музыку. Кроме того, необходимо применять наглядные пособия. Загадки, песни, соответствующие комплексу. Это способствует  повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений. В работе с детьми  можно использовать  упражнения для коррекции осанки на основе китайского искусства движения: цигун, тай-цзи, кунг-фу. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, выполняются на высоком эмоциональном уровне, плавно. Одно движение без остановок плавно переходит в другое, помогая сохранить образ. Способствуют исправлению имеющихся нарушений, их коррекции, укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса - «мышечного корсета». Широко использовать оздоровительные игры.

      Главное средство профилактики и необходимый компонент лечения заболеваний позвоночника – выработка правильной осанки. К сожалению, эта трудная задача не столько для ребёнка, сколько для родителей и педагогов. Сама собой хорошая осанка может сформироваться в исключительных случаях у  совершенно здорового, переполненного энергией, гармонично развитого ребёнка.

       Всем остальным необходимо:

· Обеспечить условия для формирования правильной осанки;

· Знать, что такое правильная осанка, как именно  надо стоять, сидеть, двигаться не сутулясь;

· Сознательно и бережно относиться к своему здоровью и одной из главных его опор - позвоночнику;

·  Доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью  специальных упражнений;

    Правильному положению и отчётливому ощущению прямой спины  способствуют упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки.

       Здоровый ребёнок должен много  двигаться, тем боле что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу  ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится с нескольких минут, ребёнок « обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и начинается формирование плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая  нагрузка (плавание, домашние тренажёры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкультура) – необходимое условие  для нормального развития опорно-двигательного аппарата.

        Работа по профилактике нарушения осанки и опорно- двигательного аппарата – один из важных факторов укрепления здоровья детей, их всестороннего физического развития. Успешность её проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте медицинских работников, воспитателей, родителей.

Для формирования правильной осанки рекомендованы комплексы специальных упражнений.