

«Красивая спинка»

Что такое осанка? *Осанка* — это привычная поза естественно, непринужденно стоящего человека. При *правильной осанке* человек подтянут, голову и туловище держит прямо. Плечи несколько отведены назад, развернуты, но не подняты, живот подобран. Ноги в коленных и тазобедренных суставах выпрямлены, расставлены на ширину плеч, обеспечивая одинаковую нагрузку на обе ноги. Руки спокойно опущены вдоль тела.

Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение – она способствует нормальной деятельности внутренних органов, способствует правильному дыханию (что является профилактикой, в том числе, респираторных заболеваний).

При *неправильной осанке* спина сутулая, плечи сведены вперед, живот выпячен, голова опущена. При таком положении тела особенно страдают органы дыхания: сдавливаются верхушки легких, уменьшается их вентиляция.

Как же в домашних условиях понять, есть ли у ребёнка проблемы? Лучше всего можно определить осанку, поставив ребенка в профиль. В таком положении хорошо заметны естественные физиологические изгибы. Чрезмерная или недостаточная величина естественных изгибов позвоночника свидетельствует о неправильной осанке, что влечет за собой нарушение функций позвоночника и другие неприятные последствия.

В дошкольном возрасте *важно предупредить заболевания* опорно – двигательного аппарата! Основной причиной дефектов осанки являются: избыточный вес, неправильное положение тела при сидении и стоянии, в связи с этим большое внимание необходимо уделять подбору детской мебели и режиму питания.

Мебель для занятий (стул и стол) должны соответствовать росту ребёнка, в кровати должен быть ровный и твёрдый матрас, питание должно быть сбалансированным и полноценным.

Проблем можно избежать, если выработать навык правильной осанки и выполнять упражнения, направленные на гармоничное развитие опорно–двигательного аппарата.

Для того, чтобы мышцы развивались, они должны работать. Тогда и функциональные изгибы позвоночника будут формироваться правильно, и мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы справляться с нагрузками. Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из – за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ребёнку труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении

сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки. Регулярная физическая нагрузка: больше подвижных игр, ежедневная физическая нагрузка и меньше телевизора, компьютера и других гаджетов - вот необходимое условие нормального развития опорно-двигательного аппарата детей-дошколят.



А начинать это необходимо с самого раннего возраста! Предлагаем выполнить весёлую гимнастику!

<https://www.youtube.com/watch?v=utirL8uv4Ss>