

## Понятие об осанке и её нарушениях

Формирование правильной осанки составляет одну из важных задач физического воспитания детей дошкольного возраста. Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания.

Нарушение осанки может стать причиной изменения положения внутренних органов, их функций и отразиться на здоровье ребёнка.

**Вялая осанка (неустойчивая)** – голова опущена, грудь уплощена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях.

**Сутуловатость** – голова выдвинута вперёд, плечи сильно сведены, живот выпячен.

**Лордоз** – чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника.

**Сколиоз** – боковое искривление позвоночника, асимметрия плечевого пояса.

Нарушение осанки возникают чаще у детей малоподвижных, неловких, избегающих коллективных игр с активными движениями.

При хорошей осанке ребёнок подтянут, голову и туловище держит прямо. Плечи несколько отведены назад, развёрнуты, 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 таза. Умение держать своё тело не только придаёт ребёнку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по её исправлению. Поэтому важно строгое соблюдение гигиенического режима (свежий воздух в помещении, нормальная освещённость, подбор стола и стула по росту каждого ребёнка, чередование движений и покоя, полноценное питание, закаливание). Важно постоянное наблюдение в процессе всей жизни за положением тела. Только общими усилиями дошкольного учреждения, семьи, при активном участии и контроле медицинского персонала можно добиться формирования правильной осанки у детей.

*Инструктора по физкультуре  
Селезнева Татьяна Андреевна  
Ткачева Людмила Васильевна*