**БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ОСАНКЕ**

Дошкольный возраст - период формирования осанки. В этом возрасте формиро­вание структуры костей ещё не завершено.Скелет ребёнка 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.

Отчего может нарушиться осанка? Причин много, назовём лишь некоторые: 1 .Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребёнок долгое время проводит в вынужденной позе.

1. Постоянное придерживание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.
2. Привычка ребёнка стоять с опорой на одну и ту же ногу. Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги. 4.Неправильная поза во время сна, если ребёнок спит, поджав ноги к животу, «кала­чиком» и т.д. Лучшая поза для сна - на спине, с разведёнными в стороны руками, сог­нутыми в локтях.

5.Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).

6.Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных , ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы упражнения для укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только не эстетичны, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие - меньшее поступление кислорода к тканям.

Ещё более важна хорошая осанка для девочки , как для будущей матери. Очень важно следить за осанкой ребёнка и воспитывать умение правильно сидеть и стоять.

При правильной посадке бёдра находятся под прямым углом к позвоночнику и голеням, подошвы касаются пола всей поверхностью. Спина параллельна спинке стула. Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребёнок может свободно и глубоко дышать.

Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребёнка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стёсанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара -великолепное пособие для этого.

Для воспитания правильной осанки полезно учить детей проползать под чем - либо (под стулом, столом).