**Осанка – это важно**

Как внешне выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него отличный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет достаточно быстро сосредоточиться и минут 20 работать внимательно, без отвлечения. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, головную боль или боли в животе. В понятие здоровья входит и оценка его поведения, эмоциональная настроенность и соответствие его физического и психического развития возрасту. Но разве можно сказать, что ребенок здоров, если у него впалая грудь, опущенные плечи и ходит он сгорбившись, выпятив живот, размахивая руками, неуклюже загребая ногами? К сожалению, родители часто замечают эти нарушения только тогда, когда на них укажет врач или воспитатель, да и не придают подобной «мелочи» особого значения.

Не следует считать нарушения осанки «мелочью», не требующей внимания. Поверьте, это очень серьезно, и не стоит ждать времени, когда все само собой образуется. Ребенок растет, и исправить ошибки в дальнейшем трудно. Дети, имеющие плохую осанку, как правило, страдают и плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У детей с нарушениями осанки отмечаются повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Предупреждение таких отклонений в здоровье малыша — задача не только педиатров и педагогов, но и родителей, так как предпосылки к развитию этих нарушений возникают уже на 1—2-м году жизни, когда большинство детей воспитывается в условиях семьи. Правильная осанка ребенка определяется по следующим признакам: голова и туловище держатся прямо, грудная клетка слегка выступает вперед, а плечи отведены назад, в области поясницы есть изгиб вперед, ноги прямые. Осанка зависит прежде всего от состояния позвоночника, его искривления (кифоз, лордоз, сколиоз) способствуют ее резкому ухудшению. Среди причин, вызывающих дефекты осанки, — неправильная походка (с опущенной головой), неправильное положение тела (опора на одну ногу в положении «стоя» или при сидении за столом). Скелет у дошкольников содержит много хрящевых тканей, поэтому кости мягкие, податливые, подверженные разного рода искривлению. Эффективным средством не только предупреждения, но и лечения нарушения осанки являются физические упражнения и некоторые профилактические мероприятия. Так, при кифозах («круглая спина», суженная грудная клетка, плечи выдвинуты вперед и опущены вниз), дети не могут стоять прямо даже в течение нескольких минут. Четко проявляется кифоз, если ребенка посадить на стул. Для предупреждения кифоза ребенку следует спать на спине, без подушки, на достаточно жестком матраце, ребенок не должен поднимать тяжелые предметы, долго сидеть, особенно в неблагоприятных позах. При этом хорошо использовать дыхательную гимнастику — при подъеме на носках производится вдох через нос, живот надувается, а при выдохе втягивается, спина прямая. Как и при других нарушениях осанки, прекрасным профилактическим средством является плавание.

Боковое искривление позвоночника — сколиоз — встречается в двух формах. Дети с истинным сколиозом, т. е. поражением скелета, нуждаются в специальном ортопедическом лечении. У детей с гибким позвоночником и слабым мышечным торсом может развиваться сколиозная поза, когда одно плечо выше другого. Избавиться от нее можно коррегирующей гимнастикой. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений являются комплексы гимнастических упражнении с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка). Благотворное влияние на формирование осанки могут оказать упражнения так называемой танцевальной гимнастики (ритмическая гимнастика). Начинающие заниматься ею хотят стать красивыми (прежде всего, иметь красивую фигуру) и укрепить здоровье. При рациональной организации занятий танцевальной гимнастикой обе эти задачи успешно выполняются.

Что означает рациональная организация? Это наличие достаточного (до двух третей) объема циклических упражнений (бег, ходьба) в структуре каждого занятия, выполняемых в напряженном тренировочном режиме (при частоте сердцебиений не менее 120 в минуту), целесообразное чередование и смена разных упражнений, обязательное включение в занятие упражнений на расслабление. Эти занятия способствуют приобретению красивой, пропорционально сложенной фигуры, а также развитию выносливости. Элементы танцевальной гимнастики можно включать в комплексы занятий детей среднего и старшего дошкольного возраста. Используется музыкальное сопровождение. Зажигательный, жизнерадостный ритм (120 тактов в минуту) приятен и понятен ребенку. Упражнения должны быть простыми по структуре и хорошо знакомы детям.