**Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста**

Болезни позвоночника – одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся еще в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всем внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течении всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребенка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный – выпуклостью вперед, грудной и крестцово-копчиковый – выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, еще на этапе внутриутробного развития. Когда ребенок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становится на ноги и ходить.

Четкие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребенка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движении стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект – вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки, свисающий живот, нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются применять участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

* Своевременное правильное питание;
* Свежий воздух;
* Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
* Оптимальная освещенность;
* Привычка правильно переносить тяжелые предметы;
* Привычка правильно сидеть за столом;
* Расслаблять мышцы тела;
* Следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотре телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребенка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть ровно 1,5-2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперед.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жестким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка – невысокой (15-17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

* Упражнения, стоя у зеркала. Ребенок пред зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого ее восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;
* Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц – от 3 до 6 сек., расслабление – от 6 до 12 сек.
* Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.
* Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.