**О правильной осанке детей дошкольного возраста**

Рослый, здоровый, сильный, стройный. Видеть таким своего сына или дочь -  мечта каждого родителя. Но мечта остается мечтой, а в действительности еще нередко встречаются различные отклонения в состоянии здоровья, в физическом развитии, среди которых большое место занимают различные нарушения осанки.

Как известно, осанка не бывает врожденной, а формируется в течение жизни. Особенно ответственный период – первые годы жизни. Форма позвоночника, правильное положение головы и плеч – вот что определяет осанку человека. Основные физиологические изгибы позвоночника начинают развиваться в момент придания телу вертикального положения, когда еще не окрепшим мышцам туловища трудно удержать  голову и позвоночник в прямом положении. Тогда и начинается в грудном отделе позвоночника искривление назад – грудной кифоз. В это время родителям не следует заставлять ребенка долго находиться в положении сидя. Для придания позвоночнику правильного положения, предупреждения чрезмерного изгиба его в грудном отделе в помощь мышцам спины нужно подкладывать мягкие валики или подушки спереди и сзади. Наиболее часто в этом возрасте встречаются боковые искривления (сколиозы).

Сколиозы развиваются у девочек в 3-4 раза чаще, чем у мальчиков. Предрасполагающими моментами  для развития искривления позвоночника является рахит, пониженное питание, слабое физическое развитие. Одной из частых причин возникновения сколиозов у ребенка является то, что носят его на одной и той же руке или держат на прогулках за одну и ту же руку, сон на одном и том же боку.

Для создания правильной осанки родителям нет необходимости давать ребенку слишком тяжелые, громоздкие игрушки или, когда он начинает ходить, форсировать выработку навыков самостоятельной ходьбы.

Немаловажное значение имеет и одежда, не стесняющая движений (особенно в зимнее время) и не слишком тяжелая, контроль над ребенком во время занятий, а также правильно подобранная мебель (в детских учреждениях и дома). На последнее обстоятельство следует обратить особое внимание. Если ребенок  сидит на низком стуле или за слишком высоким столом (во время рисования, игр, рассматривания картинок), то одно плечо у него поднимается и позвоночник отклоняется в противоположную сторону, плечевой пояс принимает косое положение. Когда же стол очень низкий, то это вынуждает малыша наклонять туловище, тем самым,  способствуя сутуловатой осанке. Правильной следует считать такую мебель, когда ребенок сидит на стуле, упираясь обеими ногами в пол, при этом ноги согнуты в коленях под прямым углом, локти упираются о стол, туловище выпрямлено, голова держится прямо.

Спать ребенок не должен на слишком мягкой постели, а подушки лучше плоские и небольшие. Вредна привычка спать,  согнувшись «калачиком», рассматривать картинки или читать лежа в постели на боку.

**Дефекты осанки у детей должны вызывать тревогу** не только как причины нарушения эстетики внешних форм тела, но главным образом потому, что затрудняют работу внутренних органов: нарушается нормальная функция дыхания, кровообращения, пищеварения. Это в свою очередь может способствовать развитию различных заболеваний, а иногда явиться непосредственной их причиной.

Для предупреждения нарушений осанки родителям необходимо возможно раньше проверить, нет ли у их детей отклонений со стороны зрения, слуха, врожденных дефектов скелета. Отклонение со стороны зрения – ребенок во время чтения, рисования, а также во время игр, сидит согнувшись, наклонив голову – может привести к развитию сутулости, в лучшем случае, а в худшем – к искривлению позвоночника. Обычно начальные стадии искривления позвоночника проявляются в быстром утомлении мышц спины при сидении. В этой стадии после отдыха боли исчезают. Постепенно все меньшее и меньшее напряжение вызывает отклонение, которое уже не исправляется после отдыха, так как развивается фиксированное искривление позвоночника. Подвижность позвоночника уменьшается, туловище постепенно отклоняется в сторону. В связи с отклонением линии нагрузки  положение тела становится неустойчивым, ребенок подсознательно ищет устойчивую позу. Одновременно позвоночник поворачивается вокруг своей продольной оси, в результате чего деформируется грудная клетка и образуется так называемый реберный горб. Раннее же выявление дефектов позвоночника даст возможность своевременно предупредить возможные нарушения, назначить необходимое ортопедическое лечение: лечебная гимнастика, массаж спины, исправляющие (корригирующие) корсеты.

Понятно, что лучшая профилактика всех нарушений – правильный режим, полноценное питание и нормальный сон. Большое внимание уже в этом возрасте необходимо уделять физическому воспитанию в виде систематических прогулок, подвижных игр на воздухе, выполнения простых физических упражнений. Проф. А.Ф. Тур считает, что регулярные физические упражнения,  как основа создания правильной осанки должны входить в режим дня ребенка с самого раннего возраста, так как способствуют развитию и совершенствованию  всех систем организма, укрепляют мышцы, стимулируют процессы обмена и роста, укрепляют опорно - двигательный аппарат, сердечно сосудистую систему, дыхание, формируют внешние формы тела.

Прежде чем приступить к занятиям физическими упражнениями, надо обязательно проконсультироваться с врачом: какие упражнения будут наиболее полезны ребенку в зависимости от его возраста, их разнообразия и дозировки.