**Инструктор по физическому воспитанию МАДОУ «Детский сад №227»г.Перми**

**Герасимова Г.А.**

**Как сохранить прямую спину?**

Осанка – это привычная поза непринужденно, без активного напряжения мышц, стоящего человека, манера держать свое тело в покое и при движении. При правильной осанке фигура человека выглядит стройной и красивой, а походка легкой. Но осанка влияет не только на красоту, но и на здоровье – сегодняшнее и будущее. Главная причина плохой осанки - искривление позвоночника, который связывает все части скелета.

Позвоночник – гениальная конструкция природы. Эта конструкция выдерживает огромные нагрузки, но при этом сохраняет гибкость и подвижность, по пути к мозгу в десятки раз смягчая ударные нагрузки, которые испытывают стопы при беге и прыжках.

Искривляется позвоночник – нарушается движение по « дороге жизни », как часто справедливо называют позвоночник. И тогда нарушается не только управление отдельными органами, нервные пути к которым перекрываются, но и взаимодействие органов между собой. Неправильная осанка у детей способствует возникновению изменений в межпозвоночных дисках, мешает правильной работе органов грудной клетки и брюшной полости.

Основную роль в формировании правильной осанки играет не абсолютная сила мышц, а равномерное их развитие и правильное распределение мышечной тяги. Нарушение осанки в начальной стадии – это негармоничное развитие мышечной системы, неумение правильно держать тело: сведенные вперед плечи, сутулая спина, отстающие лопатки, выпяченный живот.

Осанка во многом связана с наследственными особенностями строения тела, хотя в большинстве случаев ее нарушения являются приобретенными. Прежде всего, эти нарушения возникают из-за неправильного положения позвоночника при долгом сидении, лежании и даже стоянии.

Чем раньше обнаружено нарушении осанки, тем легче его исправить. Неверно, если ребенка с нарушением осанки освобождают от уроков физкультуры, они еще больше, чем другие дети, нуждаются в систематических занятиях физическими упражнениями. Кроме утренней гимнастики, физкультурных занятий, пеших походов в выходные дни таким ребятам необходима интенсивная корригирующая гимнастика не менее трех раз в неделю.

Но главный «рецепт» сохранения и совершенствования осанки – профилактика, включающая систематические физические упражнения.

У маленьких детей легко вырабатываются положительные навыки, поэтому формирование правильной осанки нужно начинать как можно раньше. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Уже с 4-летнего возраста надо учить детей правильно сидеть, стоять, не сутулясь во время ходьбы. Холодные обтирания не только закаляют, но и способствуют повышению тонуса мышц.

Для исправления нарушений осанки очень полезно сочетать специальные корригирующие упражнения с плаванием, но не любым способом, а лучше всего брассом на груди и на спине. Рекомендуется бег на мягком основании, прогулки по лесу, поездки на велосипеде, передвижение на лыжах без палок или с одновременным отталкиванием палками.