**ПРИНЯТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ!**

Все мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. Но успех вряд ли будет достигнут, если из комплекса мероприятий, направленных на обретение здоровья и красоты, выпадет работа над хорошей осанкой. Итак, что же понимают под словом «осанка». Осанка – это привычная поза непринуждённо стоящего человека, принимаемая без активного мышечного напряжения.

Формируется осанка с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. У новорождённого ребёнка позвоночник прямой. В процессе роста формируются физиологические изгибы позвоночного столба. Как только ребёнок начинает держать голову – образуется изгиб в шейном отделе. Когда малыш научится сидеть – образуется грудной отдел позвоночника. По мере становления на ноги появляется прогиб в поясничном отделе.

До 7 лет физиологические кривизны не имеют постоянной формы и легко меняются или даже исчезают в зависимости от той поверхности, на которой лежит ребёнок. К 14-15 годам кривизны позвоночника становятся постоянными, закрепляются и приобретают индивидуальный характер, оказывая влияние на тип осанки.

**Различают несколько видов осанки:**

1. Нормальная осанка – с умеренно выраженными физиологическими изгибами позвоночника.
2. Плоская спина – слабо развитые физиологические изгибы.
3. Сутулость – чрезмерное увеличение искривления позвоночника в грудном отделе.
4. Ассиметричная осанка – незначительные отклонения позвоночника в сторону от срединной оси.
5. Сколиоз – это сложное заболевание, требующее упорного и длительного лечения.

Нарушение осанки нередко сопровождается расстройством деятельности внутренних органов: уменьшается подвижность грудной клетки и диафрагмы, понижается жизненная ёмкость лёгких. Эти изменения неблагоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

**Какие же причины ведут к возникновению дефектов осанки:**

1. Наследственность. Если наследственность неблагополучная, природу можно подправить, но полностью изменить нельзя.
2. Родовые травмы могут быть причиной нарушения осанки у ребёнка. Родовые травмы можно и нужно лечить.
3. К нарушению осанки у детей могут привести различные заболевания и в первую очередь такие, как рахит, ожирение, плоскостопие, которые легче предотвратить, чем лечить.
4. Нарушения осанки часто возникают в период ростового скачка (6-7 лет, 14-15 лет), когда мышечная и сосудистая системы не успевают за костной системой.
5. Нарушения осанки возникают в случае, если ребёнок не имеет соответствующей возрасту физической нагрузки и у него нет хорошего мышечного корсета.
6. Отрицательно сказывается на осанку детей неправильно организованное питание (мин. Соли, витамины Д,С,А,В),нерегулярное пребывание на свежем воздухе, неправильная организация режима, неправильно подобранная мебель дома, парта в школе.
7. Ухудшают осанку привычки читать лёжа на боку, носить в одной и той же руке тяжести, езда на самокате, на велосипеде в согнутом положении. Так же вредны такие позы: сидеть, подложив одну ногу на сиденье стула, стоять с нагрузкой на одну ногу, писать, свесив локоть, вредно сидеть на краешке стула.
8. Нарушение осанки может быть симптомом невроза. И пока не будет устранена причина невроза, надеяться на улучшение не приходиться.

**Для предупреждения развития неправильной осанки необходимо:**

1. Проводить профилактику плоскостопия.
2. Соблюдать режим дня, чтобы рационально сочетать подвижные и малоподвижные занятия.
3. Обращать внимание на освещение. При недостаточном освещении дети сутулятся, принимают неправильные позы.
4. Постарайтесь приучить детей спать только на животе или на спине, а не свернувшись калачиком на любимом боку.
5. Одежда должна соответствовать возрасту и росту ребёнка. Вредна тесная и наоборот, слишком свободная, не по ноге, обувь.
6. Следует предостеречь от чрезмерной физической нагрузки.
7. С 4-5 лет детям необходимы упражнения для выработки стойких навыков правильной осанки. Надо учить правильно сидеть на стуле, за столом, правильно ходить.
8. В 3-4 года детей уже можно учить плаванию и ходьбе на лыжах.

**Какие выводы можно сделать:**

1. Осанка у ребёнка находится под влиянием внешней среды и воспитывается на протяжении всего детства, начиная с появления ребёнка на свет.
2. Тип осанки начинает формироваться в ясельном и дошкольном возрасте, а в школьном возрасте она формируется в определённый тип.
3. Осанка индивидуальна, она зависит как от условий внешней среды, так и от биологических особенностей детей.
4. Предупредить возникновение неправильной осанки значительно легче, чем исправить её.

**В заключении**:

Правильное физическое воспитание начинается с самого раннего возраста и сохранение правильной позы в повседневной жизни гарантируют красивую осанку.

**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТИПИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ**

Плавание является максимально эффективным средством профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

В условия невесомости и горизонтального положения тела в воде позвоночник разгружается от веса тела. А равномерное и симметричное распределение нагрузки на все группы мышц (в этом отношении у плавания нет конкурентов среди других видов спорта) и рабочая поза пловца способствуют формированию мышечного корсета и правильной осанки.

Вот основные упражнения в воде, которые способствуют формированию правильной осанки:

1. Длительное скольжение – во время которого позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены.
2. При выполнении гребковых движений в воде последовательно вовлекаются в работу почти все мышечные группы, и укрепляется мышечный корсет.
3. Все упражнения на спине хорошо подходят для сутулой, круглой спины.
4. Все упражнения на груди («Поплавок», «Медуза», «Звезда»)- для профилактики плоской спины.
5. Т.К. плоскостопие часто сопутствует нарушениям осанки, то профилактика плоскостопия включает в себя массаж ног, упражнения в воде с нырянием в длину и глубину, плавание с работой ног, плавание в ластах. Всё это укрепляет мышцы стопы и голени.
6. Упражнения на дыхание способствуют повышению функциональных возможностей организма ( тренировка дыхательной и сердечно – сосудистой систем).

ПЛАВАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!