**1.Осанка —** это ориентация в пространстве вертикально расположенного тела человека для выполнения простых и сложных движений, определяемая состоянием мышечного и скелетного равновесия, которое

предохраняет опорные конструкции и тела от травмы или прогрессирующей деформации, как в покое, так и во время движения**.**

**2.Осанка** — это показатель здоровья и физической культуры человека.

Хорошая осанка — эффективный и надежный путь профилактики и

лечения таких болезней цивилизации как боль в спине и позвоночника, а также важный фактор профессиональной карьеры и личной жизни.

**3.Осанка** — это язык тела, поза, которая говорит о том, как человек ощущает себя по отношению к другим, к своей жизни, к самому себе, индивидуальность, внутренняя позиция, признак профессии, социального происхождения. Это его визитная карточка.

 Осмотр вашего ребенка проводите в дневное время, при хорошем и равномерном освещении.

Разуйте и разденьте ребенка до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища. сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 м и внимательно посмотрите на ребенка.

\* симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы. Если они находятся на разной высоте, есть причина для беспокойства!

\* попросите ребенка достать руками до пола, выгнув спину. Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки.

\* Посмотрите на ребенка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите его наклонить голову вперед и, не поднимая головы, повернуть ее сначала в одну, затем в другую сторону. Убедитесь, что объем движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.



Покажите ребенку такой способ: стать к стене, плотно прижавшись затылком, лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками, подбородок слегка приподнять. Ребенок должен зафиксировать в сознании мышечные ощущения при таком положении тела. Если 3-4 раза в день ребенок будет стараться удерживать такую позу несколько секунд, это благотворно отразится на его осанке. Для формирования правильной осанки проводите с детьми упражнения с предметами на голове, балансирование, хождение по наклонной плоскости.



***Правильная осанка не бывает врожденной, она начинается формироваться с первых лет нашей жизни.***

**\* Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет.**

**\* Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.**

Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;

- Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;

- Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;

- не соответствующая росту мебель;

- Неудобная одежда.

**Типы осанки:**

а — нормальная осанка;

б — кифотическая осанка (круглая спина, сутулая спина);

в — плоская спина;

г — плосковогнутая спина;

д — кифолордотическая осанка

(кругловогнутая спина).



***Итак, правильная осанка – это красота и стройность, свидетельство хорошего здоровья и высокой активности человека***

 **Помните:** для детей очень полезны подвижные игры, танцы, плаванье, лазанье, ползание, бег, так как все это направлено на развитие силы и выносливость мышц, обеспечивающих позу прямостояния.

Используйте пропедевтические упражнения, предупреждающие ухудшение осанки (напряжение и расслабление мышц, удерживающих тело в позе сидя с целью снятия утомления), а также коррекционные упражнения, которые назначают при уже имеющихся нарушениях осанки.

