**Коротко об осанке**

Осанка – это привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения (В.К. Добровольский).

 Форма позвоночника - основа осанки - у детей изменяется с возрастом. Сразу после рождения ребенок испытывает различные внешние воздействия, в том числе гравитацию - главный стимул, формирующий его осанку.

 К концу первого года жизни у ребенка формируются физиологические изгибы позвоночника, характерные для взрослого человека. Эти изгибы изменчивы и нестойки. К 5-7 годам они становятся четко выраженными, позвоночник приобретает нормальную форму с лордозом в шейном и поясничном отделах и кифозом в грудном и крестцово-копчиковом. От характера и степени проявления физиологических изгибов позвоночника и зависит осанка человека.

 Позвоночник довольно подвижен. Он может сгибаться и разгибаться вперед-назад и вправо-влево, вращаться (поворачиваться) вправо и влево, осуществлять круговые движения. В движениях позвоночника участвуют многие мышцы спины. Они разгибают туловище и удерживают позвоночник в правильном положении. Эти мышцы расположены по обеим сторонам. Состояние этих мышц также влияет на осанку человека.

 Осанка - это важный комплексный показатель здоровья и гармонического физического развития, поскольку правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого.

 В разные периоды роста и развития фигура ребенка меняет свои общие контуры. Неблагоприятные факторы наиболее сильное влияние оказывают на детей в период их активного роста. По этой причине в 5-7 летнем возрасте многие дети имеют вялую неустойчивую осанку, особенно при слабо развитой мускулатуре и недостаточном физическом развитии.

 Неправильная осанка у детей приводит к возникновению ранних дегенеративных изменений в межпозвонковых хрящевых дисках и мешает правильной работе органов грудной клетки и брюшной полости.

 Правильная осанка обеспечивает оптимальное положение и нормальную деятельность внутренних органов, создавая наилучшие условия для деятельности всего организма, способствует физической выносливости. При этом главное для правильной осанки - не абсолютная сила мышц, а равномерное их развитие и правильное распределение мышечной тяги.

 У маленьких детей осанка еще нестабильная, а нагрузки часто бывают неравномерными. Нарушение осанки в раннем возрасте - это негармоничное развитие мышечной системы, неумение правильно держать тело в вертикальном положении: сведенные вперед плечи, сутулая спина, выпяченный живот. Таким образом, начинается все с нарушения правильного положения позвоночника в детстве при долгом сидении, лежании и даже стоянии. Неправильное положение тела становится привычным, а навык правильной осанки утрачивается. Особенно подвержены этой неприятности дети астенического телосложения. За их осанкой нужно бдительно следить до полного окостенения скелета (примерно до 18-летнего возраста).

***К основным причинам нарушения осанки специалисты относят:***

* наследственные конституциональные особенности строения скелета и мышечной системы;
* врожденные пороки и родовые травмы;
* перенесенные или хронические заболевания, вызывающие ослабление организма ребенка (рахит, туберкулез, частые простудные заболевания) в сочетании с неблагоприятными внешними условиями;
* неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна;
* нерациональное питание;
* недостаточное понимание и учет педагогами и родителями возрастных особенностей роста и развития детей, в том числе при интенсивных занятиях спортом;
* гипокинезия - недостаток физической активности;
* подавленное состояние психики.

 Формированию и закреплению навыков правильной осанки, исправлению дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм способствуют занятия корригирующей гимнастикой, которая является разновидностью лечебной гимнастики.