**Это нужно знать**

**Позвоночник и зрение (о правильной осанке)**

Актуальность вопроса формирования правильной осанки детей обусловлена несколькими причинами:

* необходимостью предупреждения образования неправильной осанки и искривления позвоночника с учётом того, что дети дошкольного возраста немало времени проводят дома и в детском саду за столами;
* наличием у отдельных детей некоторых отклонений в основе и общем физическом развитии;
* необходимостью выработки у будущего школьника правильной осанки.

Позвоночник - опора нашего туловища.

Он изогнут в форме буквы S. Позвоночник состоит из семи шейных, двенадцати грудных и пяти поясничных позвонков, а также крестца и копчика. С ними связаны мышцы, сухожилия и связки, которые поддерживают подвижность позвоночника. Внутри позвоночника проходит позвоночный канал, который защищает мягкий и очень чувствительный мозг.

Специальные нервы выходят между телами позвонков, действуют на определённые органы и области всего организма.

**Плохая осанка - причина смещения шейных позвонков. Смещение может вызвать ущемление или раздражение нервов. Это, в свою очередь, приводит к осложнениям в некоторых системах организма. Так, например, второй шейный позвонок отвечает за зрение. Поэтому смещение позвонков может стать причиной заболеваний глаз и проблем со зрением.**

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создаёт ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костей, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки.

Неправильные положения или неправильные движения тела ребёнка могут деформировать грудную клетку, уменьшают её подвижность, влекут за собой ограничение подвижности лёгких, а следовательно, и газовый обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители (законные представители) обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации спины), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперёд, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребёнка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры, развлечения (катание на санках, лыжах, игры с мячом и т.д.).

**Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки:**

* Во время ходьбы ребёнок должен идти не опуская головы, с развёрнутыми плечами.
* Бег должен быть непринуждённым, со свободными движениями рук.
* Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длинной, а о мягком приземлении.
* При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Дома необходимо подобрать для детей мебель по их росту (высота стола и стула должны соответствовать росту ребёнка); поверхность, на которой спит ребёнок, должна быть полужёсткой и эластичной (ни в коем случае не твёрдой), подушка должна быть небольшой. Важно соблюдать режим дня, сочетая как спокойные, сидячие занятия, так и активные движения, сопровождающиеся подвижными играми на открытом воздухе.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Всё это способствует формированию правильной осанки.