**Коррекция нарушений осанки у дошкольников.**

Одной из важных задач, как дошкольных работников, так и родителей, является формирование правильной осанки у детей. При всех формах нарушения осанки затрагивается в той или иной степени работа сердца, лёгких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатая комплексная коррекционная работа могла дать положительные результаты.
В данной статье я хочу поделиться своим опытом  коррекционной работы, направленной на формирование правильной осанки.
Осанка - это свободное положение человека в вертикальной позе, функциональное понятие, его нельзя рассматривать как что-то постоянное, не поддающееся изменению. В различные периоды жизни детей под влиянием окружающей обстановки (условий быта, учёбы) осанка может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону.
Я обратилась к созданию оптимального взаимодействия взрослых и детей через систему коррекционных занятий как условие формирования правильной осанки дошкольников. Основными целями коррекционных занятий являются:
- воспитание дисциплинированного и сознательного отношения детей к фиксации правильного положения тела;
-укрепление «мышечного корсета» и совершенствование координации движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела;
-воспитание и закрепление навыка правильной осанки и стереотипа правильной походки.
Для детей с нарушением осанки я использую упражнения, тренирующие выносливость мышц. Для тренировки мышц брюшного пресса и грудной клетки полезны упражнения, создающие «мышечный корсет», а также упражнения для связочно-мышечного аппарата голени и стопы. В физические упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки, включаю ходьбу с высоко поднятыми руками; поочерёдное выбрасывание рук вперёд («Бокс»); наклоны корпуса вправо-влево; поочерёдное поднимание ног вверх, лёжа на спине (прямых и со сгибанием в тазобедренном суставе), - имитация езды на велосипеде, имитация ходьбы, одновременное сгибание правой руки в локтевом суставе и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах), - затем наоборот. Хорошим упражнением для улучшения осанки является поза «кошка притаилась»- прогибание и выгибание корпуса осуществляется стоя на четвереньках.
  Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Основой профилактики и коррекции нарушений осанки является общая тренировка организма ребёнка. В процессе проведения подвижных игр я добиваюсь тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе(грудь вперёд, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят).Для  выработки правильной осанки я использую игры на координацию движений, равновесие. Упражнения в играх чередую с дыхательными упражнениями.
  Приобретение правильной осанки - длительный процесс, поэтому ребёнку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!» - это ошибка, нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребёнка показывать правильное положение. А лучше всего я рекомендую чаще играть в игры на развитие осанки: «Не расплескай воду», «Черепаха выглядывает из панциря и прячется обратно», «Аист стоит на одной ноге и чистит крылья», «Змея сбрасывает кожу», «Ёж сворачивается клубком»… В этих играх тренируется равновесие, укрепляется грудной отдел позвоночника, развивается его подвижность и гибкость.
  В своей коррекционной работе я  использую  совместные основные движения ребёнка и взрослого: ходьба обычная, на носках, с носка, на наружных сторонах стоп, широким шагом в паре, взявшись за руки. Ребёнок идёт на носках, взрослый - за ним, держа его за вытянутые руки; ребёнок идёт на пятках, руки за головой, взрослый - за ребёнком и разводит ему локти. Ходьба по кругу, по диагонали, змейкой, парами, врассыпную. Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, взявшись за руки: ребёнок идет по скамейке с носка, с палкой в руках, перешагивая через набивные мячи. А взрослый его страхует; перешагивает через верёвку. натянутую на высоте 25 см. над полом.
   Как известно, легче предупредить болезнь, чем её лечить. Формирование правильной осанки у дошкольников – это многогранный и трудоёмкий процесс, участие в котором должны принимать и семья, и образовательное учреждение, и медицинский персонал. Только общими усилиями можно вырастить здоровое поколение детей, которые станут полноценными гражданами нашей страны.