**Формирование правильной осанки** составляет одну из важнейших задач физического воспитания **детей** дошкольного возраста. **Осанка**-это привычная поза естественно непринужденно стоящего ребенка. При хорошей **осанке он подтянут**, голову и туловище держит прямо. Плечи несколько отведены назад, развернуты, но не подняты, живот подобран. Ноги в коленных и тазобедренных суставах выпрямлены, расставлены на ширину плеч, обеспечивая одинаковую нагрузку на обе ноги. Руки опущены вдоль тела. Такая **осанка** обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его отдельных систем (сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной, для внутренних органов, для более высокой работоспособности. Хорошая **осанка**содействует поддержанию чувства бодрости и уверенности. **Правильную осанку**следует рассматривать, как определенное умение, как двигательный навык. В основе **формирования навыка осанки** лежит механизм условно-рефлекторных связей. Следовательно, **правильную осанку нужно формировать** с самого раннего детства. Во избежании различных отклонений от нормы следует оберегать **детей** от непосильных нагрузок: нельзя долго держать ребенка в положении сидя или стоя без опоры, если он не научился самостоятельно принимать это положение. Надо чтобы ребенок сам вставал, держась за опору. В **формировании правильной осанки**важную роль играет достаточная сила мышц, а также равномерное гармоничное их развитие. Общая масса у **детей** составляет около 25- 30% веса тела. Работу по **формированию правильной осанки** следует постоянно вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых замечены какие- либо отклонения. В каждом детском учреждении должны быть созданы все условия для проведения профилактических мероприятий. Обязательны систематические физические упражнения в виде ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр. Значительная роль принадлежит строго соблюдаемому режиму дня, размеру мебели, позе **детей** во время занятий и игр. Следует быть внимательным к позам **детей** во всех видах их жизнедеятельности, воспитывать прочную привычку к **правильному**расположению тела и в организованных занятиях, и в самостоятельных играх. ПОЗА ЗА СТОЛОМ при рисовании, рассматривании иллюстраций, при занятии настольно - печатными играми должна быть удобной: локти обеих рук на столе, предплечья и свободно *(по верхней трети, чуть ниже локтевых суставов)* лежат на поверхности стола. Плечи находятся на одном уровне, голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола равно 35 см. Сидеть ребенок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, не перекашиваясь на одну сторону. Стопы стоят на полу *(или на подставке, если стул высок для ребенка)*, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы образуют прямой угол. Нельзя допускать, чтобы дети сидели скрестив ноги или зацепляли их за ножки стула. Время от времени разрешают отклонения от указанной позы. Это нужно для отдыха, расслабления определенных групп мышц, участвующих в поддержании **правильного положения**. Но отклонения не должны быть продолжительным, чтобы они не превратились в стойкую привычку и не вызвали нежелательных **деформаций**. ПОЗА ВО ВРЕМЯ СНА. Длительность сна дошкольника заставляет быть особо внимательным к положению его тела. Лучше всего, если ребенок спит на спине, на небольшой подушке. Сон на боку, особенно *«калачиком»*смещает лопатки, сдавливает верхние ребра в грудной полости, искривляет позвоночник. ПОЗА ПРИ СТОЯНИИ. Стоять надо с равномерным распределением тяжести тела на обе ноги. В естественном положении ноги несколько расставлены, так удобнее держать равновесие. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение тела, **неправильный изгиб позвоночника**. Сохранение хорошей **осанки**при движениях более сложно. Мышцы должны действовать, напрягаясь и расслабляясь, и этим поддерживать равновесие тела. Особенно большое участие принимают мышцы плечевого пояса, спины, шеи, таза, бедер. Движения всех этих мышц должны быть согласованными, взаимосочетаемыми. ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ. Плечи следует держать на одном уровне, грудную клетку **расправить**, лопатки чуть-чуть *(без напряжения)* отвести назад, живот подтянуть, смотреть прямо *(вперед на 3-4 шага)*, не опуская голову. При спокойной ходьбе - легкий взмах руками, при быстрой – движения рук должны быть энергичнее. ПОЗА ПРИ ЛАЗАНИИ по вертикальной лестнице. Спина прямая, руки полусогнуты в локтях, голова поднята, взгляд следит за перемещением рук *(на ноги не смотреть, особенно при слезании)*. Главным средством предупреждения нарушений **осанки** в детском саду являются физические упражнения. Особого внимания заслуживают упражнения, при выполнении которых активно работают мышцы - разгибатели спины, мышцы живота и плечевого пояса, позвоночник вытягивается, плечи отводятся назад. Особая роль должна отводиться упражнениям из исходного положения лежа и сидя. Эффективна ходьба с небольшим грузом на голове по полу, по скамейке с обязательным сохранением **правильной осанки**. Упражнения, **направленные на формирование и закрепление у детей правильной осанки**, включаются в комплексы утренней гимнастики, в содержание физкультурных занятий. Одно-два упражнения могут быть введены в физкультминутки между занятиями с большой умственной нагрузкой.