**Профилактика нарушений осанки**

Дошкольный возраст — период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено, скелет в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей, мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Неправильная осанка не только не эстетична, но и неблагоприятно сказывается на положение внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие - меньшее поступление кислорода к тканям.

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение - не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную мышечную работу.

Мышцы-разгибатели (особенно если их не укрепляли ранее) еще слабы, поэтому дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или встать, чтобы подвигаться. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.