

Формирование осанки у детей дошкольного возраста.

Осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения.

Осанка - привычная поза тела во время покоя и движения; формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма.

Правильная осанка свидетельствует о хорошем общем физическом развитии.

Значение осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются залогом физического здоровья и психологического благополучия.

На сегодняшний день очень много детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки. На фоне этих нарушений развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, кифоз, остеохондроз. Кроме этого, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Поэтому педагогам и родителям так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

В детском саду, в семье дети большую часть времени проводят в статичном положении. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

Для того чтобы предупредить возможные нарушения осанки у дошкольников необходимо:

- во всех группах мебель подбирать по росту детей;
- учитывать посадку ребёнка за столом;
- обращать внимание на позу ребёнка и если она неправильная, попросить изменить её;
- соблюдать двигательный режим;

- вырабатывать осознанное отношение к поддержанию и сохранению правильной осанки у детей.

Возрастные особенности формирования осанки

Дошкольный возраст – период активного формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы – разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста.

К 6 – 7 годам отмечается удвоение массы тела годовалого ребенка и четкие, естественные изгибы позвоночника. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

Свод стопы у дошкольников продолжает формироваться, поэтому важно подбирать соответствующую обувь на каблучке, использовать упражнения для укрепления и правильного формирования свода стопы. Стопа является опорой, фундаментом тела – его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма.

Причины нарушений осанки:

1. Мебель несоответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Несоответствие стульев и столов.
2. Постоянное держание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.
4. Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, " калачиком ", и пр.
5. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу)

Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей астенического телосложения, физически слабо развитых.

Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках – остеохондрозу, и создает

неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие - меньшее поступление кислорода к тканям. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, положение органов брюшной полости: желудка, печени, почек; неблагоприятно сказываются на органах таза, верхних и нижних конечностей.

Профилактика

Нарушение осанки – это не заболевание, это состояние, которое подлежит исправлению. Основными средствами профилактики и реабилитации являются физические упражнения, массаж и естественные факторы природы.

Работа по формированию осанки у дошкольников должна включать в себя целый комплекс мероприятий:

Постоянная двигательная активность: ходьба пешком, прогулки, подвижные игры.

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 работу (мышечную). Мышцы еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

В воспитании правильной осанки играет роль и одежда. Она не должна быть тесной, мешать прямому положению тела, затруднять свободные движения.

Необходимо следить за правильной осанкой детей во время занятий, приема пищи, игр за столом.

Правильная поза при посадке:

Мебель должна соответствовать росту и пропорциям тела, ребенок сидит глубоко на стуле;

Ноги стоят на полу или на планке под прямым или тупым углом;

Локти не должны находиться на весу;

Голову слегка наклонить при рисовании, конструировании; расстояние от глаз до рабочей поверхности альбома должно соответствовать расстоянию от локтя, поставленного на стол до кончиков пальцев, касающихся виска;

Освещение должно находиться слева от ребенка.

Кровать, на которой он спит, должна быть умеренно мягкой, с низкой подушкой. Слишком мягкий матрас и высокая подушка способствуют формированию так называемой круглой спины; Наоборот, слишком жесткая кровать сглаживает физиологические изгибы позвоночного столба и способствует формированию плоской спины.

Чем старше ребенок, тем большее значение для формирования осанки приобретает правильная поза во время занятий с игрушками, при чтении и письме.

Ограничение в движениях, значительная статическая нагрузка на позвоночник и мышцы туловища, однообразные позы во время деятельности - все это способствует развитию и закреплению неправильной осанки.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя.

Для любой работы и сознательной выработки навыка правильной осанки, необходима мотивация. Без постоянного контроля со стороны взрослого хорошей осанки у детей не будет.

Необходимо учить детей принимать правильное положение тела по словесному указанию воспитателя, контролировать свою позу.

В течение всего дня в групповой комнате и на прогулке необходимо постоянно наблюдать за детьми, напоминая о том, чтобы они сохраняли правильное положение тела, а иногда помогать исправить небрежную позу.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой оздоровительной работы. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуя росту и правильному формированию детского организма.

Воспитание правильной осанки у детей, в основном, проблема педагогическая, как и формирование всех жизненно необходимых двигательных навыков. Многие исследователи приходят к единому мнению, что именно дошкольное учреждение может быть местом

профилактики нарушений осанки. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Спасибо за внимание!

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка — это непринужденное взаиморасположение частей тела человека при стоянии, сидении и передвижениях. При правильной осанке тело симметрично по отношению к позвоночнику. Плечи на одном уровне. Физиологические прогибы позвоночника умеренно выражены и соответствуют норме.



Правильная поза в положении стоя.

Стой прямо, развернув плечи, подбрав живот, опираясь одновременно на обе ноги. При длительном стоянии менять позу можно, переминаясь с ноги на ногу на месте или делая несколько шагов в разных направлениях.



Правильная поза при ходьбе.

При ходьбе голову держи прямо и высоко, иди свободным, уверенным, пружинистым шагом. Начиная движение от бедра, а не от колен. При ходьбе шаг не должен быть мелким или очень широким.



Правильная поза в положении сидя.

Сиди прямо, без напряжения. Спина ровная, голова немного наклонена вперед, обе руки лежат свободно, лучше с опорой. Можно опереться на спинку стула. Ступни упираются в пол.



Принятие правильной осанки. Положение плеч.
Подними плечи как можно выше, отведи их назад и опусти.

Принятие правильной осанки. Положение груди.
Встань прямо, глубоко вдохни, выдохни и расслабься. Живот при этом слегка втянут.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки у детей:

1. Исходное положение (ИП) – стоя, руки на поясе. Разведение локтей со сведением лопаток – вдох; возвращение в исходное положение – выдох, повторить 4–5 раз.
2. Стоя, руки разведены в стороны. Круговые движения руками назад (8–10 раз). Дыхание произвольное.
3. Стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклоны корпуса вперед, спина прямая – выдох; возвращение в ИП – вдох (4–5 раз).
4. Стоя, руки за спиной. Совершаются наклоны корпуса вправо и влево (5–6 раз). Дыхание произвольное.
5. Стоя, с палкой в руках. Приседания, корпус прямой, руки вытягиваются вперед, выдох; возвращение в ИП – вдох (4–5 раз).
6. Стоя, с палкой в руках. Поднимание палки вперед вверх – вдох; при возвращении в ИП – выдох (4–5 раз).
7. Лежа на спине, руки вдоль тела. Попеременное поднимание ног вверх (3–4 раза).
8. Лежа на животе, руки на поясе. Разгибание корпуса – вдох; возвращение в ИП – выдох (3–4 раза).
9. Стоя, руки на поясе, производят подскоки с последующей ходьбой (30 с – 1 мин).
10. Стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох; сведение – выдох повторить 3–4 раза.

Данные упражнения предназначены для формирования правильной осанки у детей, но, прежде чем их выполнять необходимо проконсультироваться с врачом.