

Консультация

Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста

Подготовил воспитатель:
Баштовая А. В.

Осанка – это привычное положение тела непринужденного стоящего человека. Формирование физиологических изгибов позвоночника начинается на первом году жизни ребенка и продолжается в течение дошкольного возраста.

Причины развития нарушения осанки

- ❖ слабость естественного мышечного корсета ребенка;
- ❖ несоответствие мебели весоростовым показателям ребенка;
- ❖ неправильные положения тела, которые ребенок принимает в течение дня;
- ❖ при выполнении различных видах деятельности и во время сна.

Основная задача осанки — предохранение опорно-двигательной системы от перегрузок и травм посредством рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.

Значение осанки особенно велико у детей дошкольного возраста, в период роста и формирования скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы. Кроме того, нарушения осанки способствуют развитию многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом состоянии мышц и связочного аппарата, нарушении дыхания, кровообращения, пищеварения.

Предрасположенность к определенному виду нарушения осанки может передаваться по наследству. Однако систематическое выполнение корректирующих физических упражнений, по мнению многих специалистов (В. А. Кашуба, Н. Л. Носова), способствует формированию у дошкольников соответствующей эстетическим и физиологическим требованиям осанки.

Для воспитания хорошей осанки, прежде всего, следует **приучать детей правильно стоять, ходить и сидеть, так как огромное значение для дошкольника имеет правильное положение тела за столом.**

Соответствие стола и стула росту и пропорциям тела каждого ребенка – одно из обязательных условий для формирования у детей правильной осанки.

Большую роль в образовании **неправильной осанки играют плохие привычки, часто возникающие с самого раннего детского возраста**, например: привычка стоять

с опорой на одну и ту же ногу, таз при этом принимает косое положение и позвоночник всегда бывает изогнут в одну сторону; неправильная походка: с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами, покачиваниями туловища в стороны; привычка носить тяжелые предметы (книги, портфель, сумку и т. п.) в одной и той же руке.

Очень большую роль в предупреждении нарушений осанки играет правильное положение тела во время сна, занимающего у детей, в зависимости от возраста, 8–10 часов в сутки. Необходимо помнить, что постоянное лежание на одном боку, сгибание спины «калачиком», сильно подтянутые к животу ноги, поднятое положение головы из-за чрезмерно высокой подушки, «проваливание» туловища в слишком мягкий матрац являются причинами нарушения осанки.

Родителям надо укладывать детей спать на ровном, плотном и не чрезмерно мягком матраце, лучше всего на волосяном, и на одной невысокой подушке. Приучайте детей засыпать лучше всего на спине, держа руки поверх одеяла. Здоровым, крепким детям можно разрешать спать и на боку, только не на одном и том же. При этом следите за тем, чтобы ребенок не подтягивал ноги к животу и не свертывался «комочком» или «калачиком», не укрывался одеялом с головой.

У детей причинами нарушения осанки, может быть длинная езда на велосипеде с согнутым положением спины и ряд игр, связанных со стоянием и прыжками на одной ноге: «классы», подбрасывание предметов ногой («пушок»), катание на самокате с отталкиванием одной ногой и т. п.

Причиной различных ухудшений осанки может служить неправильная одежда и обувь: сильно стягивающий талию пояс, высокие каблуки, придающие неправильное положение тазу и нижним конечностям.

Большое значение для образования правильной осанки имеет развитие у детей координации (согласованности) движений, что наилучшим образом осуществляется во время подвижных игр.

В физическом воспитании дошкольников игры занимают ведущее место. Поэтому все упражнения, способствующие образованию правильной осанки, безусловно должны проводиться в форме игры.

Необходимым условием эффективности проведения упражнений для коррекции осанки является тёплая, дружественная атмосфера, создаваемая родителями. Нельзя резко говорить: «Не сутулься!», «Не горбься!». Ведь дети с большим удовольствием

будут выпрямлять спинки, услышав: «Какой высокий и красивый мой ребенок!», «Как ты гордо держишь голову!», «У тебя отличная, просто генеральская выправка!».

Комплекс упражнений для коррекции осанки

Бросок мяча вперед. Взять большой резиновый мяч обеими руками, прогибая спину, поднять его вверх за голову и движением рук и туловища бросить вперед.

«Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Сгибание рук к плечам. Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз.

Хлопки за спиной. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.

Бросок мяча вверх. Взяв мяч, отводя локти в стороны, согнуть руки перед грудью и, отклонившись назад, энергичным толчком рук и туловища бросить мяч вверх-вперед.

«Кошка». Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

Ползание. Став на четвереньки, ползти вперед, поочередно передвигая скользящими движениями руки и ноги и приближая грудь к полу. При этом надо следить за тем, чтобы дети сильно прогибали спину и не опускали голову вниз.

«Велосипедист». Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.

«Лодочка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.

Бросок мяча назад. Взять мяч быстрым движением прямых рук и туловища, бросить его назад через голову, прогибая спину.



«Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.



«Зайчик». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.



Ходьба по линейке. Пройти по линейке, лежащей на полу, стараясь сохранить равновесие тела.



Ходьба. Став на четвереньки, прогнуть спину, поднять голову и передвигаться вперед мелкими переступаниями рук и ног



«Аист». Стоя на правой ноге, согнуть в колене левую, руки вверх.



«Слушай внимательно!» «Пень!» становятся на одно колено, опустив голову и руки. «Елка!» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На команду «Сноп!» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой.



Нарушение осанки ухудшает работу органов дыхания, кровообращения, пищеварения, отрицательно влияет на деятельность нервной системы, двигательного аппарата.

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому важно строгое соблюдение гигиенического режима (свежий воздух в помещении, нормальная освещенность, подбор стола по росту каждого ребенка, чередовании движений и покоя, полноценное питание, закаливание).

