

«Как не пропустить нарушений осанки?»

Что значит для дошкольника стоять?

Стояние, особенно в определённой позе, очень утомительно для ребёнка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать с ноги на ногу, пытается прислониться к чему-нибудь.

Помните! Наказывая ребёнка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

Как не пропустить нарушений осанки? Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения преходящие. Если ребёнок, несмотря на правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы, нужно обратиться к врачу – ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянное напоминание о том, как правильно ходить, ничего не дадут ребёнку: этом возрасте нужно повторять упражнения от 33 до 68 раз, чтобы он понял и точно воспроизвёл это движение. Здесь на помощь придёт гимнастика – специальные упражнения, способствующие развитию правильной ходьбы и чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Дошкольный возраст период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей ещё 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.

От чего может нарушиться осанка?

Таких причин много, назовём лишь некоторые.

- Мебель не соответствует возрасту ребёнка. Особенно когда он долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому нужно помнить о необходимости соответствия стульев и столов по росту ребёнка, как в детском саду, так и дома, а также не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (например, лежать на ковре), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и школах.
- Постоянное держание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.
- Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу. При правильной ходьбе масса тела равномерно распределяется на обе ноги. О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны.
- Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).
- Неправильная поза во время сна (спит, поджав ноги к животу, свернувшись калачиком). Спать нужно на жёсткой постели, опираясь

на неё костными выступами; при этом мышцы не должны быть в постоянном напряжении, поэтому нужен мягкий матрас и подушка. Лучше, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в сторону руками.

- Нарушение осанки чаще развивается у малоподвижных детей, ослабленных с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Неправильная осанка не только не эстетична, но она неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальное положение 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 раньше) ещё слабы, поэтому дети от сидения быстро устают и стараются быстро изменить позу или встать, чтобы подвигаться. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Осанка формируется постепенно, по мере роста организма, и чем раньше начинают проявлять заботу о ней, тем легче бывает предупредить появление различных отклонений.

Формирование правильной осанки начинается с того, что нужно показать и объяснить детям, как надо ставить стул к столу: сиденье стула должно немного заходить за край стола, ближе к ножкам. Предложить поупражняться в этом. Объяснить, что человек, у которого хорошая осанка, красив в движениях, легко двигается, не устает во время чтения, письма за столом.

Необходимо показать детям, что сидеть надо так, чтобы край стола находился от груди на ширину ладони. Затем предложить принять правильное положение.

Соблюдать правильную осанку нужно не только в положении сидя, но и в положении стоя, в движении.

В летнее время дети очень любят игры с песком и водой, а поэтому находятся долгое время в согнутом положении. В этих играх необходимо использовать разное оборудование и пособия, для смены деятельности. В формировании правильной осанки играет роль не сила мышц, а равномерное развитие их и правильное распределение мышечной тяги.

Для развития правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребёнка ходить, ставя стопы параллельно. Это можно делать на дорожках, скамейках,

ступеньках, стёсанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара – великолепное пособие для этого.

Для формирования правильной осанки учите ребёнка ползать под чем-либо (стул, стол, скамейка)

В каждый комплекс утренней гимнастики необходимо включать упражнения из разных исходных положений для туловища:

- лежа на животе — «рыбка»,
- лежа на животе — «ласточка»,
- лежа на спине – «велосипед»,
- лежа на спине – «ножницы».

Эти упражнения укрепляют мышцы-разгибатели спины, межлопаточные и мышцы брюшного пресса.

Часто дети не умеют правильно дышать, задерживают дыхание. При этом мышцы теряют упругость, а следовательно, появляется опасность отклонений в осанке. Поэтому необходимо научить детей правильно дышать, сочетать ритм движения и дыхания.

С этой целью производятся специальные дыхательные упражнения, например:

- глубокий вдох через нос (вдыхаем приятный запах духов, цветка, продолжительный выдох (*подуть на цветок*) 3—4 раза,
- упражнение «Дровосек» — руки вверх (вдох, опустить вниз, сказать «ух» (*выдох*)).

Для формирования правильной осанки исключительную ценность имеют упражнения в равновесии:

- ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове,
- ходьба по гимнастической рейке.

Нужно включать ходьбу с палкой за плечами, выполнять упражнения с мешочками, включать упражнение в ходьбе с мешочками на голове или прыжках через мешочки. Все эти приемы способствуют увеличению физической нагрузки, повышают у детей интерес.

В комплекс упражнений для детей, у которых выявлена сутулость, необходимо включить задания:

- походить с палкой за спиной;
- стать к стене спиной, прикасаясь к ней затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- идти с предметом на голове;

Систематическая работа по профилактике осанки и опорно-двигательного аппарата дает хорошие результаты, положительно влияет на укрепление и развитие детского организма, способствует снижению простудных и других заболеваний.

«В человеке все должно быть прекрасно» - манера правильно держаться важна не только с эстетической стороны, еще важнее влияние которое осанка оказывает на здоровье.

Деформированная осанка отрицательно влияет на такие важнейшие функции, как дыхание, кровообращение, пищеварение.