

Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушения

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки.

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима.

Возникновению дефектов осанки также способствуют:

- несоответствующая росту мебель;
- мягкая постель с высокой подушкой;
- ношение тяжестей;
- плоскостопие;
- недостаточная освещенность в помещении;
- безразличие (лень) к своей внешности.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего эти отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых, переболевших в раннем детстве рахитом.

Чтобы определить, есть ли нарушение осанки, необходимо осмотреть ребенка и увидеть естественную картину состояния позвоночника. Отмечают спереди, как расположены у него плечи: составляют ли они одну горизонтальную линию или одно немного (гораздо) выше другого, развернуты или сведены; смотрят со спины: не отстают ли лопатки, симметричны ли предплечья.

Физические упражнения как главное средство предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Надо обращать внимание на осанку не только на занятиях, но и в повседневных видах деятельности. Для этого следует использовать и словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка.

Так упражнения для малышей 2-3 лет носят игровой характер: имитируя движения птиц, животных, насекомых. Например, в упражнении «Великан» предлагается малышам: «вырастем большими! Потяните руки вверх»; в упражнении «Колобок» ребенок, лежа на животе, делает перекаты в разные стороны. Дети

старшего дошкольного возраста могут понять пользу упражнений, которые они выполняют: с их помощью они смогут стать здоровыми, красивыми, подтянутыми.

Наблюдающаяся у детей неправильная осанка чаще всего является результатом слабости мышц плечевого пояса, спины и живота. Во время ходьбы дети не должны опускать голову, необходимо двигаться с развернутыми плечами; для выработки ощущения правильной осанки можно положить мешочек с наполнителем на голову ребенка, придав голове правильное положение (предлагаем дойти до определенного места, не уронив мешочка, снять его и вернуться так, как будто на голове все еще лежит мешочек).

К обучению детей прыжкам надо подходить очень осторожно, обращая внимание не на овладение той или иной высотой (длиной), а на мягкое приземление: «Кошка прыгая, приземляется на свои лапки спокойно и мягко. Давайте и мы спрыгнем (перепрыгнем) как кошечка – мягко и на носочки» если у взрослых роль амортизатора выполняют не только ноги, но еще и естественные кривизны позвоночника, а у ребенка эти кривизны выражены меньше, поэтому позвоночник менее устойчив к деформирующим воздействиям извне, вызванным прыжками.

При упражнении в лазанье надо следить за тем, чтобы дети не смотрели вниз, держали туловище прямо; кисти рук ставили не уже, чем на ширину плеч, иначе лазанье может неблагоприятно влиять на осанку.

Упражнения в подлезании, перелезании, пролезании увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины.

При проведении упражнений в метании надо обращать внимание на правильный захват и позу туловища. Это не только способствует развитию навыка метания, но и укрепляет мышцы плечевого пояса.

Для одинаковой нагрузки на все мышцы плечевого пояса упражнения в метании надо выполнять как правой, так и левой рукой.

Методически правильно проводимые ходьба, бег, лазанье и др. вырабатывают привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы спины, плечевого пояса, живота. Целесообразно применять ряд специальных упражнений корригирующего характера: «Велосипед», «Уголок», «Лягушонок», «Рыбка», «Кошечка», «Лодочка» и др. Их рекомендуется включать в физкультурные занятия (при проведении вводной и основной части), использовать в спортивных играх, утреннюю гимнастику.

ПАМЯТКА
для родителей по формированию правильной осанки
и профилактике ее нарушения

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

- У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать)
- Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом
- Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине
- Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз
- Следите за походкой. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление
- Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки