



МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Дошкольный возраст – период 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.

Выработка правильной осанки – сложный процесс, начинающийся в младенчестве и продолжающийся длительное время. Хорошая осанка украшает фигуру человека, помогает ему овладеть сложными двигательными навыками.

Взрослый должен знать правильную стойку и уметь показать ее детям: голова прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу, образуя угол примерно 15-20*.

У дошкольников часто встречаются те или иные отклонения в положении тела при естественной стойке:

- наклон головы (вперед, вправо, влево, вперед- вправо или вперед - влево);
- ассиметричное положение плеч;
- неправильное положение грудной клетки живота или спины (выпячивание или вогнутость груди, плоская или круглая спина, выпячивание живота);
- неправильное положение ног (О- или Х-образное с различным разворотом носков);
- нарушения в постановке стоп (параллельная, со сведенными носками, ассиметричная, с выдвиганием одной ноги вперед).

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовем лишь некоторые:

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе.
2. Постоянное придерживание 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.
5. Неправильная поза при сидении.
6. Нарушение осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой.
7. Нарушению осанки способствуют хронические заболевания (хроническая пневмония, бронхиальная астма, ревматизм, полиартрит).
8. Дефекты осанки нередко отмечаются у детей, страдающих последствиями родовых травм, перенесших в раннем возрасте рахит или гипотрофию.

Отклонения в осанке не только не эстетичны, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

Сутулая спина затрудняет нормальное движение грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям.

Еще более важна хорошая осанка для девочек как для будущей женщины.

Как способствовать правильному формированию осанки? Надо помнить, что предупредить всегда легче, чем лечить! На первых порах нарушения проходящи. Установлено, что если сколиоз не обнаружен у ребенка до 6 лет, то он не возникает и в дальнейшем.

Следует начать с того, какой должна быть *п о с т е л ь* ребенка. Матрас не должен прогибаться. Подушка – маленькая, плоская или поднимается (на 15*) головной конец матраса. Совершенно недопустимы раскладушки с мягкой периной. В этих условиях тело принимает согнутое положение и ограничивает дыхательные движения грудной клетки и уменьшает эффективность дыхания. Приучайте ребенка правильно спать на спине, на животе, не допуская лежания на боку с коленями, подтянутыми к груди «калачиком».

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение *п р а в и л ь н о с и д е т ь и с т о я т ь*.

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы – разгибатели 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.

Что значит правильная посадка? При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью.

Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиваться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины.

Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы и ребенок может свободно и глубоко дышать.

Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед.

Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов (ОРЗ, атония кишечника).

Что значит стоять для дошкольника? Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, т.к. мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживают статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать, пытается прислониться к чему – либо. **ПОМНИТЕ!** Наказывая ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

Если ребенок, несмотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу – ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянные напоминания о том, как правильно ходить, ничего не дадут., т.к. ребенку в дошкольном возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвел точно это движение.

Поэтому здесь на помощь придет **г и м н а с т и к а** – специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, развитию чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

М а с с а ж - прекрасно укрепляет все мышцы тела, способствует гармоничному развитию детского организма, формированию правильной осанки.

Для формирования правильной осанки имеет значение и **о д е ж д а**. она должна быть удобной, свободной, не стеснять движений.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является **п р а в и л ь н о е ф и з и ч е с к о е в о с п и т а н и е** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, т.к. осанка формируется с самого раннего детства и зависит от условий внешней среды. На восьмой неделе жизни малыша образуется шейный изгиб (укрепляются мышцы шеи при удерживании головы). Около полугода, когда ребенок начинает сидеть, появляется грудной изгиб. В конце первого – начале второго года жизни, когда ребенок встает на ноги и начинает ходить, у него образуется поясничный изгиб. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания.

Особое место в профилактике нарушений осанки занимают **ф и з к у л ь т п а у з ы**, проводимые в течении дня.

Для разгрузки позвоночника полезны подвижные игры. Они прекрасно укрепляют все мышцы тела, развивают легкие, сердце.

Но наилучший эффект от игр, физических упражнений получается лишь тогда, когда они один из звеньев рационального режима дня ребенка.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и процедур закаливания, привычку к которым надо терпеливо воспитывать, необходимо обучать детей плаванию.

Формированию правильной осанки способствуют и нетрадиционные методы оздоровления – упражнения детской йоги, игровой стрейчинг, акробатические упражнения, аэробика и др.

Развитию мышечных ощущений правильного положения тела и головы помогает следующее задание: дети встают к стене, прикасаются к ней затылком, лопатками, ягодицами, пятками; закрывают глаза и запоминают это положение («Стена осанки»). Затем, открыв глаза, они ходят, сохраняя принятое положение, по залу. Такое задание повторяется несколько раз.

Сохранять правильное положение тела помогает также ходьба с мешочком на голове.

К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Общефизиологическое действие упражнений при их соответствующей дозировке обеспечивают гармоничное развитие мускулатуры ребенка, создают достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определенную позу в пространстве.

Необходимо повседневно следить за осанкой детей. В старшем дошкольном возрасте необходимо приучать детей замечать недостатки в своей осанке и стремиться самостоятельно исправлять их.

С детства необходимо формировать у детей представление о правильной и красивой осанке. Нормальная осанка - умение сохранять правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, для внутренних органов, для более высокой работоспособности. Хорошая осанка содействует поддержанию чувства бодрости и уверенности в себе.