

О правильной осанке.

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а следовательно, и газовый обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, кегли, мячи, скакалки).

Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г). Бег должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы "маятник" качался равномерно.

При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

Профилактика нарушений осанки ребенка

Профилактика включает в себя различные элементы:

- жесткая кровать
- правильная обувь, исключая развитие плоскостопия.
 - правильная оложение при чтении, письме
 - равномерная нагрузка при ношении тяжестей
 - плавание

Важную роль в профилактике нарушения осанки ребенка играют упражнения, развивающие мышцы спины и живота, которые рекомендуется делать три раза в неделю. Эти упражнения развивают силу и выносливость мышц спины и живота, благодаря этому они смогут удерживать позвоночник в правильном положении даже при нагрузках.

У стены

- Стать спиной к стенке или шкафу плотно прижаться головой, лопатками, ягодицами и пятками. В районе талии должна поместиться ладошка ребенка.
 - Не меняя позы, пройти вперед и вернуться назад;
- Не отрывая от стены спинку и затылок присесть с прямой спиной, 5–7 раз;
 - Поднимать руки вверх, вперед и в стороны;
- По очереди поднимать согнутую в колене ногу и прижимать её к туловищу.

С предметом (понадобиться мешочек с солью весящий 300гр.)

- Стать возле стены с мешочком на голове;
- Пройти по комнате, обойти разные предметы;
- Присесть, стать на колени, покрутиться вокруг себя;
- Подняться на маленькую скамеечку и сойти с нее 20–30 раз.

Равновесие

- Стать прямо, поднимаемся на носки, потом перекачиваемся на пятки 20–30 раз;
- Стоять на одной ноге, сохраняя равновесие. Поменять ногу;
 - То же самое только с закрытыми глазами;