«О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Какая же осанка считается правильной, нормальной? Голова прямо, грудная клетка развернутая, плечи на одном уровне, живот втянут, коленные и тазобедренные суставы разогнуты. Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка в течение всего периода роста, то есть от рождения до 18-20 лет 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. В случае, если происходит "перекос" в каком-либо из отделов позвоночника в какой-либо плоскости, в первую очередь начинают страдать дыхательные и пищеварительные функции, затрудняется мозговое и периферическое кровообращение, нарушается работа сердца, в тяжелых случаях может диагностироваться нефроптоз (опущение почки). Искривление позвоночника в детстве и следующие за ним заболевания существенным образом влияют на способности к обучению, дальнейшую трудоспособность, cтрадает красота фигуры, появляются и прогрессируют сопутствующих заболевания различных органов и систем, нередко приводя к инвалидизации.

Именно поэтому воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма.

Чтобы к школьному возрасту сформировалась правильная осанка, ребенку нужно обеспечить:

1. полноценное правильно питание;
2. прогулки на свежем воздухе;
3. правильно оборудованное соответственно росту рабочее место (детская парта);
4. оптимальное освещение во время занятий;
5. регулярные физические нагрузки согласно возрасту (гимнастика, танцы, ЛФК);
6. полноценный отдых и сон;
7. подходящее спальное место (ортопедический матрац, ортопедическая подушка).

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 игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках, во время просмотра телевизора, сидя за столом во время рисования, настольных игр, интересных занятий и других видов деятельности. Стол должен иметь высоту на 2-3 см выше локтя свободно опущенной руки ребенка. Высота стула должна быть равна высоте голени, т.е. ноги сидящего ребенка должны доставать до пола и быть согнуты в коленях под прямым углом. Спина должна плотно прикасаться к спинке стула, которая имитирует естественный поясничный изгиб. Между грудью ребенка и краем стола должно быть расстояние 1,5 - 2 см, голова слегка наклонена вперед. В таком положении малышу будет комфортно заниматься, мозг будет максимально воспринимать новую информацию, сохраняется хорошее зрение, но помните, что длительное сидение в одной позе так же вредно, как и неправильная посадка. Регулярные разминки, смена положения и рода занятий способствуют отличному усвоению материала и сохранения физического здоровья.

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.

1. 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.
2. 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).
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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