



Профилактика и коррекция осанки у детей дошкольного возраста

подготовила инструктор по физической культуре МАДОУ «ЦРР – детский сад №7 «Ярославна» Димакова Галина Алексеевна

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. «Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно.

До семи лет осанка у ребенка находится в процессе формирования. В этот период он активно растет, осваивает двигательные навыки, привыкает к определенным позам. Родителям важно не просмотреть возможные отклонения в формировании осанки и вовремя вмешаться для их коррекции. Семья и детский сад — те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка [

Нарушения осанки возникают у детей при хронических заболеваниях, как проявление их общей функциональной слабости, ослабления мышечно-связочного аппарата. Такие дети неловки, неуклюжи, физически неразвиты. Этот дефект отрицательно оказывается на внешнем виде: сутулая спина и плечи, опущенная голова, асимметрия плеч, деформация грудной клетки.

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 особенно внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма.

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

Поместите здесь ваш текст

Профилактика нарушений осанки

1. Необходима правильная организация общего и двигательного режима.
2. Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня.
3. Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (опасна поза “калачиком”). Правильная поза во время сна – прямое симметричное положение туловища.
4. Постель должна быть жесткой, подушка плоской.
5. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).
6. Физминутка – одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью детей и длительной нагрузкой на позвоночник.

Не следует разрешать детям подолгу стоять с опорой на одну ногу. Надо следить за тем, чтобы маленькие дети не стояли и не сидели на корточках продолжительное время на одном месте, не ходили на большие расстояния, не переносили тяжестей. Это особенно касается слабых, болезненных детей, а также детей с признаками рахита. Чтобы малыши, играя в песок, не просиживали подолгу на корточках, песочные ящики делают со скамейками и столиками.

Во время занятий и приема пищи надо следить за правильной посадкой детей. Требовать от ребенка правильной посадки можно тогда, когда мебель соответствует его росту и пропорциям тела. Чтобы ребенок сидел удобно иочно, глубина сиденья стула должна равняться 2/3 бедра, а ширина должна превышать ширину таза на 10 см. При слишком высоком сиденье ноги не достают пола и положение тела становится менее устойчивым. При низком сиденье ребенок, либо отводит ноги в сторону, что нарушает правильность посадки и искажает позу, либо подбирает их под сиденье, что может вызвать чувство онемения в ногах, поскольку крупные вены, проходящие в подколенной впадине, сильно сдавливаются.

Исправление различных видов нарушений осанки – процесс длительный, легче предупредить заболевание, чем лечить. Именно поэтому, в детском саду надо начинать профилактику и лечение нарушений осанки. Формирование нового, правильного стереотипа осанки и ликвидация порочных условных рефлексов требуют особенно строгого подхода к организации занятий.

А ещё лучше не исправлять осанку, а приложить усилия для её правильного формирования.

Правильный статико-динамический режим предполагает соблюдение следующих условий:

Первое, самое простое и в то же время, как показывает практика, непростое

дело – это организация рационального режима дня для ребенка. Детям необходимо обеспечить:

- продолжительный и полноценный сон (в 9-10 часов вечера ребенок должен лечь спать);
- полноценное питание (вовремя, 4-х разовое) с достаточным наличием витаминов и разнообразных белков);
- ограничить пребывание у телевизора ребёнка и использование современных гаджетов;
- ежедневные водные процедуры, закаливание и физические упражнения.

Для ребенка должны быть созданы все условия для укрепления костно-мышечной системы детей. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, включая не только общеразвивающие упражнения, для формирования и закрепления правильной осанки.

Нагрузка в подвижных играх и физических упражнениях строго дозирована. Не рекомендуются упражнения с длительным напряжением мышц, что связано с задержкой или напряжением дыхания..

Систематические физические упражнения способствуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки.

Вот почему в настоящее время придается такое большое значение правильной организации физического воспитания детей всех возрастов.

