

Консультация для родителей:

«Формирование правильной осанки у дошкольников».

Правильная осанка — это залог хорошего здоровья. К сожалению, люди не рождаются уже сформированной осанкой. Над этим нужно работать. И именно в дошкольном возрасте лучше начинать прививать правильные привычки и приучать детей к здоровому образу жизни.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно сидящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника. При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение — она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях. Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, ассиметрия надплечий, сутуловатость.

Большая часть нарушений осанки носит чисто функциональный характер и связана в основном с нарушением симметрии мышечного тонуса (слабость мышечного тонуса). Причиной этих функциональных нарушений осанки могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и слабая двигательная активность. К гораздо более серьезным нарушениям относится сколиоз, в основе которого лежит боковое искривление позвоночника со скручиванием (торсией) позвоночника.

Для эффективного решения задачи по профилактике нарушения осанки в дошкольном учреждении воспитатели в процессе своей работы обязаны учитывать следующие факторы.

1. Двигательная активность

Относится к основным факторам, определяющим состояние опорно-двигательного аппарата и должна составлять не менее 6 часов в день. Потребность ребёнка в двигательной активности реализуется в процессе:

- Утренняя гимнастика.

Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у детей дошкольного возраста правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем, подготавливают организм ребенка к тем нагрузкам, которые ему предстоят в процессе деятельности в течение дня.

- Образовательная деятельность по физической культуре.

В процессе образовательной деятельности по физической культуре, решение тех или иных задач, в конечном итоге способствует профилактике нарушения осанки.

- Физкультминутки.

Двигательные нагрузки в виде физкультминуток на занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительными сидениями за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха.

- Гимнастика после сна.

Решая проблему перехода организма из состояния сна к состоянию бодрствования, мы также способствуем профилактике нарушения осанки. Во время гимнастики после сна используются упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета.

- Двигательная активность во время прогулки

На прогулке, в большей степени, ребёнок реализует свою потребность в двигательной активности, что является одной из основных задач прогулки. В прогулку входит: наблюдения (малоподвижная деятельность), трудовая деятельность, подвижные игры, индивидуальная работа и самостоятельная деятельность.

- Образовательная деятельность по музыке

Проведение музыкальных подвижных игр, выполнения танцевальных движений способствует формированию навыка правильной осанки.

2. Гигиенические условия

Гигиенические условия являются также очень важным фактором, влияющим на формирование опорно-двигательного аппарата. Кроме двигательной активности они включают в себя соответствие мебели росту ребёнка, рациональную обувь, сон на жёсткой постели.

- Мебель

В каждой группе мебель, а именно столы и стулья маркируются в зависимости от роста детей. Делается это, в том числе, с целью профилактики нарушения осанки.

Правильная посадка на стуле такова, спина касается спинки стула, подколенные чашечки не должны упираться в край сидения, ступни прочно стоят на полу. Голеностопные, коленные и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямыми углами, бёдра – лежать на сиденье, принимая на себя часть веса тела.

Руки при чтении можно удерживать тремя способами:

- локти и предплечья равномерно положены на стол, кисти поддерживают книгу в наклонном положении;
- локти опираются на стол, предплечья подняты, кисти рук поддерживают подбородок;
- локти лежат на столе, предплечья сложены перед грудью.

Если ребёнок имеет привычку сидеть нога на ногу или, закинув ногу под ягодицы, то нужно объяснить, что это вредно для его здоровья. При этой позе ухудшается кровообращение, так как под коленями проходят крупные кровеносные сосуды и в таких позах они пережимаются.

- Обувь

Формирование свода стопы происходит до 4,5-5 лет. Неподходящая обувь является причиной возникновения плоскостопия, которое является патологией опорно-двигательного аппарата. Обувь должна быть по размеру, устойчивой, плотной, охватывать стопу и обязательно иметь задник и каблук.

- Сон

Спать лучше на полужесткой опоре, на упругом матрасе в хорошо проветренном помещении.

Подушку во время сна нельзя ставить. Она должна лежать на кровати. Во время сна на приподнятой или очень высокой подушке происходит передавливание позвоночных артерий и, как следствие, уменьшается кровоток к головному мозгу. Также происходит перенапряжение мышц шеи.

Умение и неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид ребенка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Физкультурно-оздоровительные мероприятия являются основными формами работы с детьми 5-6 лет по формированию правильной осанки. К данным формам работы детей надо приобщать с детства, они должны быть обязательны не только в детском саду, но и в семье.

Хорошей профилактикой нарушений осанки послужат упражнения, которыми можно дополнить повседневный комплекс, выполняемый ребенком:

- из положения полуприседа шагнуть вперед и сделать руками движение вверх, словно забрасывая в корзину баскетбольный мяч;
- планка с опорой на предплечья;
- в положении лежа поднять ноги и имитировать езду на велосипеде (20-30 секунд);
- в позиции лежа поднимать прямые ноги поочередно (4-5 раз);
- лежа на полу, поднять ноги и описывать ими круги (по 2 раза в каждом направлении);
- в положении лежа принять позу морской звезды (широко развести руки и ноги), поочередно поднимать противоположные конечности, стараясь соединить их;
- опираясь на локти и колени, выгибать спинку, как кошка (4-5 раз).

В завершение тренировки можно походить на носочках с прямой спиной, выполнить ходьбу на месте. Далее следует сделать несколько наклонов, чтобы восстановить дыхание.

Значение правильной осанки очень велико, так как, имея навыки правильной осанки и применяя эти навыки в повседневной жизни, ребенок может избежать многих проблем, связанных со здоровьем.



