

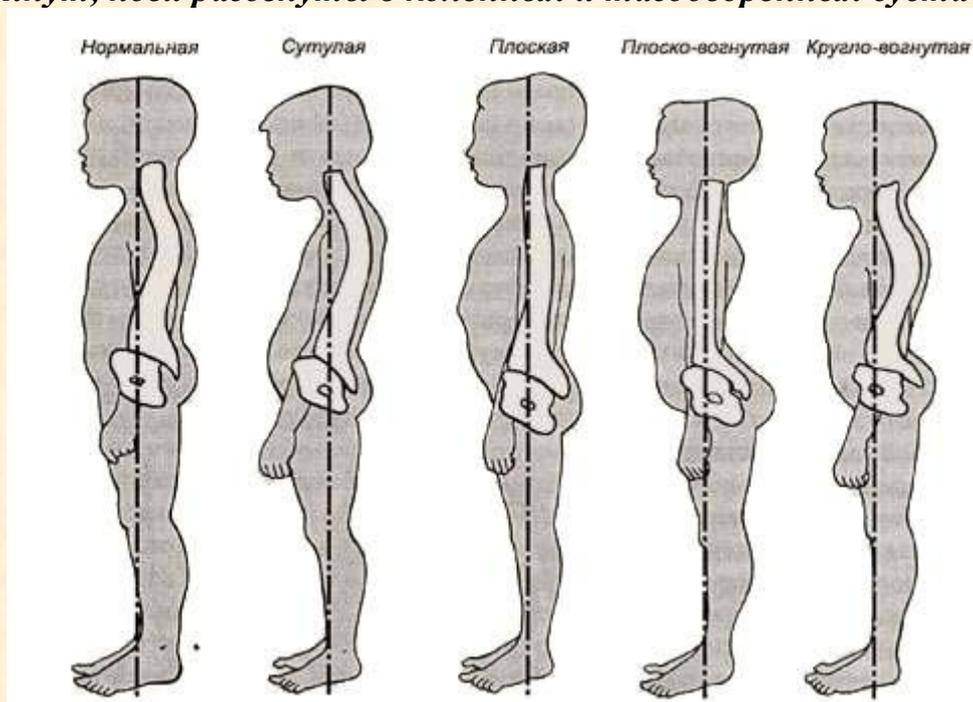
Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста

Болезни позвоночника – одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидности. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. На сегодняшний день очень много детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки. На фоне этих нарушений развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, кифоз, остеохондроз.

Кроме этого, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Совершенно очевидна актуальность формирования правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Поэтому педагогам так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.



Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный – выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый – выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми,

раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. **Высота стола** должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. **Высота стула** не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достаёт до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. **Садиться на стул нужно так**, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). **Расстояние** между грудью и столом должно быть равно 1,5- 2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

Упражнения для формирования правильной осанки у дошкольников

«Волшебная палочка»

Исходное положение – ноги на ширине плеч, опущенные руки держат палку за концы. Поднять руки вверх, завести палку за спину. Сделать наклон влево, затем вправо. Вернуться в исходное положение.

В положении стоя

Встать спиной к стене, касаясь её затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 сек. Запомнить его и, стараясь не нарушить сделать шаг вперед, затем назад. Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной. Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.

«Ласточка»

Это упражнение на растяжку полезно для укрепления позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Отвести правую ногу назад, руки в стороны и замереть. Повторить упражнение с левой ноги.

«Велосипед»

Исходное положение – лежа на спине. Ребенок должен «покрутить педали велосипеда» или показать ножками «ножницы». Упражнения, укрепляя брюшной пресс, формируют правильную осанку.

«Кошка сердится»

Исходное положение – стоя на четвереньках. Пусть ребенок представит себя кошкой: «Вот она сердится, фырчит, выгибает спинку. Прогнулась, потянулась. Успокоилась, расслабилась, снова стала доброй!»

«Лодочка»

Исходное положение – лежа на животе. Малыш должен приподнять согнутые в коленях ножки, обхватить лодыжки руками и начать покачиваться, как лодочка на волнах. Упражнение очень полезно для растяжки.

«Пронеси не урони»

Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки и вернуться в и.п.; ноги вместе, руки вперед; делать выпады вперед правой, затем левой ногой. Ноги вместе, руки на поясе; присесть и вернуться в и.п.