

«Методические рекомендации по формированию правильной осанки у дошкольников».

Инструктор по физической культуре Бондаренко И.В.

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Многие ученые отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе и детей.

Высок процент дошкольников с нарушениями телосложения и осанки. Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у дошкольников: искривления позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиозы), чрезмерное отклонения в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы), плоскостопие и врождённая косолапость, асимметричное положения плеч.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создаёт условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно - сосудистая и др. Осанка имеет не только эстетическое значение, но и социальное. Ведь максимальную работоспособность, как в труде, так и в учебной деятельности можно достичь лишь правильную осанку.

Причин неправильной осанки и её дефектов много: гиподинамии и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении, ходьба с опущенной головой, сидения с опущенными плечами и согнутой спиной. Развитию дефектов осанки способствуют несоответствующая росту ребёнка мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычки детей (например, опора при состоянии на одну ногу, чтение и рисование лёжа в постели на боку), однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношения какого-либо груза в одной и той же руке). Значительную роль в возникновении нарушений осанки и играет неудовлетворительный общий режим жизни ребёнка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания). Развитию нарушений осанки способствуют также частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие.

Работу по формированию правильной осанки и коррекции её нарушений должны вести не только врачи. Ведь дефекты осанки, кифозы, лордозы, сколиозы и плоскостопия могут развиваться ещё в грудном возрасте, когда в костной системе ребёнка имеется большое количества не окостеневшей

хрящевой ткани. Они возникают в результате того, что слишком рано детей начинают сажать, ставить на ножки или учить ходить. Недостаточно развитые мышцы испытывают большую статистическую нагрузку, а это приводит к деформации опорно-двигательного аппарата.

Воспитатели и родители должны знать признаки, характеризующие правильную осанку детей: голова и туловище держатся прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развёрнута и выступает вперёд, в поясничной части есть небольшой изгиб вперёд, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развёрнуты наружу.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции её нарушений являются занятия физическими упражнениями.

В детском саду необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный корсет.

Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики её нарушений являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др. Упражнения выполняются из различных исходных положений-стоя, лёжа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых(40-50с.) с выполнением дыхательных упражнений в положения, сидя, лёжа, на спине.

Для формирования правильной осанки и профилактики её нарушений в процессе занятий физической культурой, утренней гимнастической гимнастикой и во время физкультминуток можно использовать следующие упражнения: прогибание спины с обручем или с мячом в руках, наклоны в стороны за спиной, приседание, стоя на носках с гимнастической палкой в руках, наклоны вперёд прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках, наклон назад с разведением рук в стороны, поднятие ног вверх лёжа на спине, ползание на четвереньках, ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки и др.

Очень эффективны упражнения особенно на начальном этапе работы, проводимые в игровой и соревновательной форме, например: приседание с отведением рук назад, ходьба на четвереньках с прогибанием и выгибанием спины и др. Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые в вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки), и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребёнок мог фиксировать правильное положения тела. Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребёнка. Она благотворно влияет на нарушенные болезнью функции организма, ускоряет восстановительные процессы, уменьшает не благотворительные последствия

вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и физической нагрузки. Различают четыре основных механизма лечебного действия физических упражнений; тонизирующего влияния, трофического действия, формирования компенсаций и нормализации функции. Реабилитация детей, перенёсших те или иные заболевания и профилактика различных заболеваний в условиях дошкольного учреждения соответствуют третьему этапу общей системы реабилитации – поликлиническому (первый-стационарный, второй-санаторный). Лечебная физкультура на этом этапе направлена на полное восстановление сниженных болезнью функций, устранение последствий гипокинезии. С этой целью используется весь арсенал средств лечебной физкультуры в широком объёме. Основными средствами профилактики и реабилитации являются физические упражнения, массаж и естественные факторы природы. Массаж проводят специалисты в соответствии с показаниями. На занятиях лечебной гимнастикой используются элементы массажа для усиления действия физических упражнений. Занятия лечебной физкультурой в детском саду проводятся инструктором ЛФК. В дошкольном учреждении используются практически все формы лечебной физкультуры: утренняя гимнастика, занятия лечебной гимнастикой (ведущая форма) самостоятельные занятия (под контролем взрослых), прогулки, оздоровительный бег, игровые занятия. С дошкольниками целесообразно использовать индивидуальный, малогрупповой, и групповой методы, при тяжёлых патологиях предпочтительнее индивидуальный и малогрупповой методы. Важное значение следует уделять дозированию физической нагрузки, которая должна быть адекватна состоянию ребёнка и его психомоторному развитию. Основными критериями дозировки при проведении лечебной гимнастики являются: подбор физических упражнений, количество повторений, плотность нагрузки на протяжении занятия, продолжительность занятия, исходные положения выполнения упражнений.

Своевременное воздействие на формирующуюся осанку в период дошкольного возраста очень важно. Чем раньше начнутся профилактика и коррекция различных видов нарушения осанки, тем больше вероятность того, что в школе у ребёнка не возникнет проблем с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах.

Профилактика нарушений осанки в дошкольном учреждении осуществляется систематически на занятиях по физической культуре, занятиях в бассейне, на музыкальных занятиях.