

Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста.

Общее физическое развитие ребёнка напрямую связано с правильной осанкой, которую считают базовым показателем состояния детского здоровья. Естественный физиологический изгиб позвоночника у детей формируется ближе к первому году жизни. И будучи, расположенным правильно, он напоминает английскую букву «S». Опущенные плечи, выгнутая спина и другие аномальные изменения в опорно-двигательном аппарате свидетельствуют о возможных нарушениях осанки.

Научить своих чад правильно стоять, сидеть и двигаться – это первоочередная задача пап и мам. Но что же такое осанка? Как научить ребёнка держать своё тело правильно? И как не допустить возможного искривления позвоночника у детей?

Что такое осанка и способы её проверки?

Под термином «осанка» принято считать естественное и непринуждённое положение тела человека в движении (ходьба, бег) и состоянии покоя (сидение и стояние). В солдатской терминологии осанку ещё называют выправкой. Существуют несколько критериев определения правильной осанки, объединяющие в себя ряд показателей и параметров. К ним принадлежат гармоничное расположение:

- головы и шеи,
- таза и нижних конечностей,
- грудной клетки и формы живота.

Кроме того должна проследиваться правильная симметрия лопаток, а также характерная выраженность изгибов позвоночника, определяющая форму спины. Оценка состояния осанки ребёнка в домашних условиях определяются путём тщательного осмотра соответствия вышеуказанных базовых ориентиров. При этом исследуемый должен раздеться до нижнего белья, находиться в положении стоя с соединёнными пятками и разведёнными носками. Проверить состояние осанки в домашних условиях можно следующим образом: ребёнок становится у стенки так, чтобы пятки не касались вертикального основания, а находились на расстоянии 1-2 см от стены. Голова, лопатки, спина и таз при этом должны касаться стены практически одновременно. Находиться в таком положении необходимо несколько минут, без ощущения состояния дискомфорта в какой-либо области тела. Если визуально провести вертикальную линию, проходящую через центр головы, плеча, бедра и колена, то она должна оказаться прямой. В этом случае можно утверждать, что осанка ребёнка соответствует норме.

К чему влечёт неправильная осанка?

«Приучить» свой организм к удобной позе ребёнку оказывается проще простого. Но удобное расположение тела не всегда является правильным.

Поэтому за тем, как ребёнок стоит и сидит, необходимо тщательно следить и при необходимости делать корректирующие замечания.

Неправильная осанка влечёт к появлению сутулости и смещению внутренних органов, вследствие чего, нарушаются их функциональные возможности. А это напрямую влияет на состояние неокрепшего организма:

- возникают головные боли и боли в спине,
- повышается утомляемость,
- появляется ленивость, апатия и неуклюжесть,
- увеличивается нагрузка на сердце,
- возникает необходимость в частой смене положения тела,
- замечаются нарушения в развитии лёгких.

При неправильной осанке развивается ряд заболеваний. В частности сколиоз боковое искривление позвоночника в ту или иную сторону с асимметричным расположением лопаток. На начальных этапах признаки данного заболевания обычно незаметны. Но к ортопеду, как правило, обращаются тогда, когда ребёнок уже имеет серьёзные отклонения от нормы, которые не всегда удаётся полностью вернуть в норму. И главной причиной тому является невнимательность родителей и запоздалое обращение к врачу.

Факторы, формирующие правильность осанки

Что необходимо делать для того, чтобы формирование детского организма происходило правильно? Оптимальное средство для предупреждения возможного нарушения осанки – это регулярное занятие физической культурой. К сожалению, в условиях стремительного развития современных технологий, глобальной компьютеризации и телефонизации, заставить ребёнка выйти во двор и поиграть в мяч становится всё труднее. Уроки физического воспитания в школе хоть и пытаются привить школьнику любовь к активным играм на свежем воздухе, но их влияние на современных детей, недостаточное. Поэтому приучение ребёнка к физической активности в большей степени ложится на плечи родителей. Но как же им заинтересовать своё чадо и максимально привлечь его к спорту?

Возможны следующие варианты:

1. Утренняя гимнастика. Это ежедневный и обязательный фактор для формирования правильной осанки у ребёнка. Если малыш противится самостоятельной гимнастике или попросту лениться, то зарядку следует выполнять всей семье вместе. Это станет хорошим примером и стимулом для ребёнка. Согласитесь, что десять минут здоровья с утра будут полезны не только подрастающему поколению, но и маме с папой также.
2. Плавание. В летнее время будут очень полезными семейные выезды к озеру или речке. Когда ребёнок научится плавать, его можно будет

записать в бассейн. А этот прекрасная возможность для хорошей физической активности круглый год.

3. Покупка тренажёра. В условиях квартиры, как правило, нет возможности организовать спортзал, но один универсальный тренажёр или шведская стенка в детской комнате вполне может поместиться. Видя спортивное оборудование, ребёнок непроизвольно будет к нему тянуться и самостоятельно, без указаний родителей, регулярно упражняться на нём, выполняя все необходимые действия.
4. Секция боевых искусств. Предложите своему ребёнку попробовать себя в восточных единоборствах, где в процессе тренировок можно не только сделать идеальным своё тело, но и сформировать характер.
5. Велосипедные прогулки. Регулярные поездки на велосипедах всей семьёй ещё один эффективный способ приучить ребёнка к спорту. На выходных можно выехать на природу: в парк, в лес или к речке, поиграть в мяч на свежем воздухе, побегать, поплавать, поиграть в бадминтон и тому подобное. Такой отдых однозначно окажется полезным для всей семьи.

Кроме того стоит уделить внимание детской комнате, а именно правильному освещению, оптимальной высоте стула и стола, а также кровати, где спит ребёнок, на которой должен лежать ортопедический матрас средней жёсткости. Также важно ограничить вес переносимых ребёнком тяжестей, в частности школьного ранца, доверху напичканного учебниками. Оптимальным считается подъёмный вес, который составляет не более 10% от общей массы тела ребёнка. От этого и следует отталкиваться.

Комплекс упражнений по формированию правильной осанки.

Существует определённый комплекс простейших упражнений, которые помогут ребёнку приобрести красивую и правильную осанку. Даже если в у ребёнка не замечены какие-либо отклонения в формировании опорно-двигательного аппарата, регулярное их выполнение в любом случае необходимо, даже в условиях обычной утренней зарядки. Практическое использование следующих упражнений рекомендовано детям от четырёх лет и старше.

1. Ноги на ширине плеч руки на пояс. На вдохе, необходимо развести локти в стороны до соприкосновения лопаток. На выдохе – вернуться в начальное положение. Число повторений – 10 раз.
2. Соединение рук за спиной с выполнением 5-10-ти наклонов в стороны.
3. Расположение на полу на четвереньках. Выпрямление позвоночника и прогиб его максимально вниз с задержкой в 10 секунд. Число повторений 5-10 раз. Далее тоже, только с выгибанием позвоночника вверх.

4. Работа с гимнастической палкой. Взять палку в обе руки и вытянуть её вперёд. Выполнить приседание с прямой спиной на вдохе, а на выдохе вернуться в исходное состояние. Количество подходов 5-10.
5. Зажать палку в руках и прогибаясь на выдохе, максимально вытянуться вперёд. На вдохе возвратиться обратно. Повторять 5-7 раз.
6. Мостик. В положении лёжа на спине, согнуть ноги в коленях и оторвать таз от пола. Задержаться в таком положении 5-10 секунд и вернуться в исходное состояние. Число повторов 8-10 раз.
7. Имитирование велосипедной езды. Лёжа на спине, выполнить 10-15 круговых движений ногами, которые будут напоминать кручение педалей велосипеда.
8. Прямые взмахи ногами. Находясь в положении лёжа на спине, выпрямить ноги в вертикальном положении и начать их скрещивать между собой, имитируя движение ножниц. Время на выполнение 15-20 секунд.
9. Катание по полу. Сесть на пол, подтянуть к туловищу колени и обхватить их руками. В таком положении необходимо выполнить несколько катаний на спине с обратным возвращением в исходное сидячее положение, после каждой прокатки.
10. Прыжки в высоту. Расположить руки на талии и сделать до двадцати прыжков, чередуя их с подскоками.

Стоит помнить, что обязательной составляющие в формировании правильной осанки у ребёнка является периодическое снижение нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Необходимо следить за тем, чтобы подросток научился правильно расслаблять мышцы. Для восстановления естественного состояния суставов организма и мышц, которые поддерживают опорно-двигательный аппарат, ребёнку достаточно будет всего одного часа, который он просто пролежит на спине.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подготовила:
инструктор по физической культуре
С.В. Яковенко