

Осанка – привычное положение тела стоящего человека. 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 особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а следовательно, и газовый обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. За положением спины и плечевого пояса детей обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверять те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочнице, где дети подолгу просиживают на корточках.

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

Осанка в любом возрасте имеет нестабильный характер, она может улучшаться или ухудшаться. У детей количество нарушений осанки возрастает в период активного роста в 5-7 лет

Вертикальную позу человека удерживают 300 - 400 мышц, окружающих позвоночный столб - значит, они должны быть тренированными. Опыт и наблюдения специалистов убеждают, что главную роль в формировании правильной осанки играют воспитание и систематические физические упражнения.

Формируют сильные мышцы подвижные игры и физкультура.

Занятия в бассейне 1-2 раза в неделю. Водные упражнения ценятся, прежде всего, тем, что отсутствует нагрузка на ноги при том, что в воде задействованы все группы мышц и туловища и конечностей. Холодные обтирания не только закаляют, но и способствуют повышению тонуса мышц.

Занятия в школе развития, танцевальном кружке или спортивной секции. Активные игры на воздухе. Разнообразие двигательных навыков формирует более гармонично развитую фигуру и позволяет человеку с максимальной ловкостью управлять своим телом.

В детстве легко вырабатываются положительные навыки, поэтому формировать правильную осанку нужно еще до школы.

Правильная мебель, которой пользуется ребенок. Высота стула для человека вне зависимости от возраста определяется высотой "колени-пол" (положение: сидя за столом, стопы стоят на полу; измеряется расстояние от середины согнутого колена сбоку до пола). Высота стола подбирается по стулу (ребенок сидит на стуле, стопы стоят на полу, спина выпрямлена, руки, согнутые в локтевом суставе, спокойно лежат на столе, не свешиваются). Стул должен быть устойчив. Уже с 4-летнего возраста надо приучать детей правильно сидеть, стоять, не сутулиться во время ходьбы.

Правильный двигательный режим, который обеспечивается чередованием возрастных статических нагрузок с отдыхом в горизонтальном положении. Нагрузка на ноги, даже в виде веселой игры должна чередоваться с отдыхом в положении сидя. Длительные пешие прогулки утомительны для детей раннего возраста (до 3-4-х лет).

Вес одежды и обуви является грузом, которым мы дополнительно обременяем неокрепшие плечи и спинку ребенка. Одежда ребенка не должна сковывать его движений в суставах, а если все-таки это происходит, энергетические затраты на движения возрастают в несколько раз и утомление наступает очень быстро.

Большое значение имеет правильное питание с достаточным содержанием полноценных веществ - белков, витаминов, минералов.

Систематические занятия физической культурой и спортом - самое лучшее средство предупреждения нарушений осанки. Воспитание правильной осанки можно сравнить с выработкой особого вида условного двигательного рефлекса, который должен время от времени подкрепляться безусловным (похвалой, поощрением). Такими условными раздражителями для ребенка являются замечания и напоминания родителей и педагогов и понимание необходимости сохранения правильного положения тела.

Основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300г). Бег должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы "маятник" качался равномерно.

При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

Комплекс упражнений, для выработки правильной осанки.

Правильное положение тела входит в привычку посредством постоянного и многократного его повторения. Поэтому, деткам уже с 4-х летнего возраста необходимо включить в его обычный образ жизни каждодневную гимнастику:

Перед зеркалом: ребенок то нарушает, то исправляет осанку, тренируя таким образом мышцы.

Возле стены (двери). Прислоняется к стене пятью точками (пятки, икры, ягодицы, лопатки, затылок) и делает разные движения – приседания, отведение рук и ног в стороны, напрягая мышцы по 3-6 секунд.

С предметами на голове. Положить на темень ближе ко лбу любой предмет (книжки, подушечки, кубики) и сделать с этим предметом несколько упражнений – походить, поприседать, походить на носках и на коленках, разводить руки в стороны, и при этом постоянно необходимо удерживать предмет на голове. Таким образом хорошо вырабатывается рефлекс правильной осанки, напрягаются и расслабляются разные группы мышц.

Упражнения на равновесие. Стойка на одной ноге, ходьба по бревну.

Эти все упражнения способствуют развитию мышц шеи и спины, выработке правильному положению тела. Также к этой гимнастике необходимо добавить упражнения на профилактику плоскостопия, т.к. оно может привести к нарушению опорной функции ног, что повлечет за собой изменение положения позвоночника.

Соблюдая все эти правила, вы сможете выработать привычку правильной осанки у ребенка.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №15 «Семицветик»

**Консультация
по физическому развитию
«Формирование
правильной
осанки»**

Подготовила:
Хасанова Елена
Рашитовна

г. Озерск