

Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста

Важнейшим аспектом работы по оздоровлению детей дошкольного возраста является работа по формированию правильной осанки.

Правильная осанка - одним из важнейших показателей здоровья. Именно она создаёт условия нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и т.д. осанка имеет не только эстетическое, но и социальное значение. Ведь максимальную работоспособность как в труде, так и в учебной деятельности можно достичь, лишь имея правильную (рациональную) осанку.

Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление её нарушений и их активное устранение. Формирование осанки у человека продолжается на течение всего периода роста. У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Правильная осанка не возникает сама по себе: как и любой двигательный навык, её необходимо формировать с самого раннего детства. Формированию нарушений осанки способствует гипокинезия – недостаток общей двигательной активности, на фоне которой в первую очередь страдает мышечная система.

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.

Во многом решение задачи по правильному воспитанию осанки облегчает увлечение детей спортом. Спортивные тренировки, помимо положительного влияния на состояние мышечной системы, способствуют развитию двигательных качеств выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Поскольку условия окружающей среды оказывают влияние на рост и формирование осанки, родители, родственники. И сотрудники дошкольных учреждений должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе. Важное значение имеют полноценное питание. Свежий воздух, подбор мебели в соответствии с длиной тела ребёнка, оптимальная освещённость, привычки правильно переносить тяжёлые предметы, сидеть за столом. Расслаблять мышцы тела и следить за собственной походкой.

Воспитание ощущения правильной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лёжа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельные занятия:

1. Упражнения, стоя у зеркала.

Ребёнок перед зеркалом несколько раз меняет свою осанку и снова с помощью взрослого восстанавливает её правильное положение, развивая и тренируя мышечно-суставное чувство.

2. Упражнения в вертикальной плоскости.

(стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит)

Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Делают различные динамические упражнения: отведение в сторону рук, ног, поднимание на носки, приседания.

3. Упражнения с предметами на голове, расположенные на темени, ближе ко лбу (кубики, подушечки, наполненные песком или солью).

К таким упражнениям относятся: ходьба с расположением рук перед грудью и разведением их в сторону, ходьба на носках. Полусогнутых ногах, ходьба на коленях, ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет. Эти упражнения способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.

4. Упражнения на координацию движений.

Упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты, «ласточка» на одной ноге.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статистическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о мышцах живота. Брюшной пресс имеет большое значение в поддержании правильной осанки. Поэтому 2-3 упражнения для «подкачки» брюшного пресса в комплексах оздоровительной гимнастики необходимы. Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног. Упражнения для исправления плоскостопия проводятся в начале и конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Особенно полезны для профилактики нарушений осанки систематическое плавание и занятия танцами.

