



## Профилактика и коррекция осанки у детей дошкольного возраста

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. «Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно.

До семи лет осанка у ребенка находится в процессе формирования. В этот период он активно растет, осваивает двигательные навыки, привыкает к определенным позам. Родителям важно не просмотреть возможные отклонения в формировании осанки и вовремя вмешаться для их коррекции. Семья и детский сад — те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка [

Нарушения осанки возникают у детей при хронических заболеваниях, как проявление их общей функциональной слабости, ослабления мышечно-связочного аппарата. Такие дети неловки, неуклюжи, физически неразвиты. Этот дефект отрицательно сказывается на внешнем виде: сутулая спина и плечи, опущенная голова, асимметрия плеч, деформация грудной клетки.

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. Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма.

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, развлечения (катание на санках, кегли, мячи, скакалки).

## Профилактика нарушений осанки

1. Необходима правильная организация общего и двигательного режима.
2. Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня.
3. Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (опасна поза “калачиком”). Правильная поза во время сна – прямое симметричное положение туловища.
4. Постель должна быть жесткой, подушка плоской.
5. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).
6. Физминутка – одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью детей и длительной нагрузкой на позвоночник.

Не следует разрешать детям подолгу стоять с опорой на одну ногу. Надо следить за тем, чтобы маленькие дети не стояли и не сидели на корточках продолжительное время на одном месте, не ходили на большие расстояния, не переносили тяжести. Это особенно касается слабых, болезненных детей, а также детей с признаками рахита. Чтобы малыши, играя в песок, не просиживали подолгу на корточках, песочные ящики делают со скамейками и столиками.

Во время занятий и приема пищи надо следить за правильной посадкой детей. Требовать от ребенка правильной посадки можно тогда, когда мебель соответствует его росту и пропорциям тела. Чтобы ребенок сидел удобно и прочно, глубина сиденья стула должна равняться  $\frac{2}{3}$  бедра, а ширина должна превышать ширину таза на 10 см. При слишком высоком сиденье ноги не достают пола и положение тела становится менее устойчивым. При низком сиденье ребенок, либо отводит ноги в сторону, что нарушает правильность посадки и искажает позу, либо подбирает их под сиденье, что может вызвать чувство онемения в ногах, поскольку крупные вены, проходящие в подколенной впадине, сильно сдавливаются.

Исправление различных видов нарушений осанки – процесс длительный, легче предупредить заболевание, чем лечить. Именно поэтому, в детском саду надо начинать профилактику и лечение нарушений осанки. Формирование нового, правильного стереотипа осанки и ликвидация порочных условных рефлексов требуют особенно строгого подхода к организации занятий.

А ещё лучше не исправлять осанку, а приложить усилия для её правильного формирования.

Правильный статико-динамический режим предполагает соблюдение следующих условий:

Первое, самое простое и в то же время, как показывает практика, непростое

дело – это организация рационального режима дня для ребенка. Детям необходимо обеспечить:

- продолжительный и полноценный сон (в 9-10 часов вечера ребенок должен лечь спать);
- полноценное питание (вовремя, 4-х разовое) с достаточным наличием витаминов и разнообразных белков);
- ограничить пребывание у телеэкрана ребёнка и использование современных гаджетов;
- ежедневные водные процедуры, закаливание и физические упражнения.

Для ребенка должны быть созданы все условия для укрепления костно-мышечной системы детей. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, включая не только общеразвивающие упражнения, для формирования и закрепления правильной осанки.

Нагрузка в подвижных играх и физических упражнениях строго дозирована. Не рекомендуются упражнения с длительным напряжением мышц, что связано с задержкой или напряжением дыхания..

Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки.

Вот почему в настоящее время придается такое большое значение правильной организации физического воспитания детей всех возрастов.

