

Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушения.

Часто приходится видеть вокруг людей, хорошо сложенных от природы, но фигуру и общий облик которых портит сутулая спина, плечи «коромыслом». Все это признаки плохой осанки. Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. Только когда ребенок становится взрослее – замечает, как плохо сидит недавно купленная вещь, а ноги в новых ботинках «шаркают» по земле. Конечно, осанка в какой-то мере обусловлена наследственностью, но на нее оказывает влияние и другие многочисленные факторы. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит он на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима.

Возникновению дефектов осанки также способствуют:

- Несоответствующая росту мебель;
- Мягкая постель с высокой подушкой;
- Ношение тяжестей;
- Плоскостопие;
- Недостаточная освещенность в помещении;
- Безразличие (лень) к своей внешности.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего эти отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых, переболевших в раннем возрасте рахитом. Необходимо также учитывать экологическое состояние окружающей среды, которые оказывают негативное воздействие на подрастающее поколение, их физическое здоровье.

Чтобы определить, есть ли нарушение осанки, необходимо осмотреть ребенка. Делается это следующим образом. Ставим ребенка в хорошо освещенном помещении спиной к себе на возвышение так, чтобы его лопатки находились на уровне глаз осматривающего (ребенок в трусах, но без майки). Разговариваем с ним, просим рассказать стихотворение или задать вопрос о его любимых игрушках или увлечениях для того, чтобы снять возникшее первоначальное напряжение и видеть естественную картину состояния позвоночника. Отмечаем **спереди**, как расположены у него плечи: составляют ли они одну горизонтальную линию или одно немного (гораздо) выше другого, развернуты или сведены; **со спины**: не отстают ли лопатки, симметричны ли предплечья.

Физические упражнения как главное средство предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте.

Главным средством предупреждения нарушения осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Чтобы правильно их подобрать, нужно учитывать данные вышеописанных осмотров, обращать внимание на осанку не только на занятиях спортом, но и в повседневных видах деятельности.

Для этого следует использовать и словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка.

Так, упражнения для малышей 2-3 лет носят игровой характер: имитируются движения птиц, животных, насекомых. Главное в них – вызвать интерес двигаться активно, с удовольствием. Например, в упражнении «Великан» предлагается малышам: «Вырастим большими! Потяните руки вверх»; в упражнении «колобок» ребенок делает перекаты на животе, делает перекаты в разные стороны. Дети старшего дошкольного возраста могут понять пользу упражнений, которые они выполняют: с их помощью они могут стать здоровыми, красивыми, подтянутыми. Для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя настойчивость и усилия.

Наблюдающаяся у детей неправильная осанка чаще всего является результатом слабости мышц плечевого пояса, спины и живота.

Упражнения в основных движениях с точки зрения формирования правильной осанки: во время ходьбы дети не должны опускать голову, необходимо двигаться с развернутыми плечами; для выработки ощущения правильной осанки можно положить мешочек с наполнителем на голову ребенка, придав голове правильное положение (предлагаем дойти до определенного места, не уронив мешочка, снять его и вернуться так, как будто на голове все еще лежит мешочек).

К обучению детей прыжкам надо подходить очень осторожно, обращая внимание не на овладение той или иной высотой (длиной), а на мягкое приземление: «Кошка прыгая, приземляется на свои лапки спокойно и мягко. Давайте и мы спрыгнем «перепрыгнем», как кошечка – мягко и на носочки». Если у взрослых роль амортизатора выполняют не только ноги, но еще и естественные кривизны позвоночника, а у ребенка эти кривизны выражены меньше, поэтому позвоночник менее устойчив к деформирующим воздействиям извне, вызванным прыжками.

При упражнении в лазанье надо следить за тем, чтобы дети не смотрели вниз, держали туловище прямо; кисти рук ставили не уже, чем на ширину плеч, иначе лазанье может неблагоприятно влиять на осанку. «Сегодня вы должны постараться залезть на гимнастическую стенку, как смелый пожарник, и позвонить в колокольчик, подвешенный на ступеньке.

Упражнения в подлезании, перелезании, пролезании увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины. Однако надо помнить, что после этих упражнений надо использовать такие, в которых дети могут активно выпрямить позвоночник: добежать до стоек, на которых подвешены ленточки, и, подпрыгнув, достать их.

При проведении упражнений в метании надо обращать внимание на правильный захват и позу туловища. Это не только способствует развитию навыка метания, но и укрепляет мышцы плечевого пояса. Для одинаковой нагрузки на все мышцы плечевого пояса упражнения в метании надо выполнять как правой, так и левой рукой.

Правильно проводимые упражнения в ходьбе, беге, лазанье и др. вырабатывают привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы спины, плечевого пояса, живота. Целесообразно применять ряд специальных упражнений корригирующего характера: «Велосипед», «Уголок», «Лягушонок», «Рыбка», «Кошечка», «Лодочка» и др. Их рекомендуется включать в занятия физкультурой, утреннюю гимнастику, использовать в спортивных играх.

Воспитание ощущений правильной осанки приобретает за счет многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуются следующие мероприятия:

- *изучение и воспитание ощущения осанки с помощью зеркала.* Ребенок перед зеркалом несколько раз восстанавливает нарушенную осанку с помощью взрослого. Он должен понять, что для этого необходимо произвести некоторые действия (выпрямить позвоночник, развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот, напрячь ягодицы);

- *упражнения у вертикальной плоскости.* Ребенок прикасается к плоскости (стена без плинтусов, дверь) пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Когда ребенок научится стоять правильно у плоскости, рекомендуются различные упражнения – отведение рук, ног в стороны, приседание с касанием плоскости затылком, спиной, лопатками. Целесообразно сочетать упражнения с удержанием предметов на голове;
- *ношение различных предметов на голове.* К этим упражнениям относятся: ходьба на носках, по бревну, на коленях, приседания, лазание по гимнастической стенке (не уронив при этом положенный на голову предмет);
- *координация движений, умение владеть своим телом.* Здесь полезны упражнения в равновесии и балансировании. Например, стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты, «ласточка» на одной ноге.

Не каждый ребенок имеет возможность поплавать в бассейне, в этом случае, можно использовать гимнастический мяч, моделирующий неустойчивость водной среды.

Мячи, как средство развивающее, оздоровительное, коррекционное, используются в связи с их специфическим воздействием на опорно-двигательный аппарат и механизм равновесия. Большие гимнастические мячи (диаметром от 45 до 55 см) появились не так давно, но уже успели заинтересовать и стать любимой игрушкой детей.

Упругая, неустойчивая среда необходима для формирования чувства равновесия, ритма движений. Неоценимы упражнения на мячах в плане стимуляции всех опорно-статических систем тела. Активная позиция «сидя» мобилизует структуры позвоночника, мышцы груди и живота в формировании правильной осанки.

В период формирования правильной осанки у большинства детей в возрасте 5 – 7 лет наблюдается отставание в физическом развитии, а именно слабость мышечного корсета. Это состояние ребенка, когда у него еще не развиты мышцы живота, слабые мышцы спины, ног, еще не сформированы свод стопы и изгибы позвоночника, что может серьезно повлиять на дальнейшее его развитие, как физическое, так и психическое.

С учетом возраста детей хорошо подходит развивающая методика, дающая хороший, эмоциональный заряд. Одним из эффективных средств развития и коррекции осанки детей являются упражнения с применением больших гимнастических мячей. Сознательно включать в работу нужные мышцы ребенок, в силу своих возрастных особенностей, не может. Все требуемые движения он выполняет непроизвольно. Работа на мяче усложняется тем, что ребенок вынужден балансировать, играть с мячом, пытаться на нем удержаться. Немаловажную роль здесь играет и эмоциональный компонент: мяч - это игрушка, он партнер, он красив и, главное, подвижен, взаимодействует с ребенком.

Так же большие гимнастические мячи неоценимы при проведении эстафет, подвижных игр. Например, допрыгать, держась за «рожки» мяча, до определенного места и вернуться обратно; усложненный вариант игры «Ловишка» (на мячах).

Основные исходные положения работы на мяче:

- сидя на мяче, ноги на полу, согнуты на коленях;
- стоя на полу на коленях, руки на мяче;
- лежа на животе на мяче;
- лежа спиной на мяче;
- лежа на мяче на боку, опираясь об пол руками.