

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Консультация



Формирование правильной осанки - одна из важнейших задач физического воспитания детей.

Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеют строго соблюдаемый режим дня, размер мебели, поза детей во время занятий, труда и других видов самостоятельной деятельности.

Мебель подбирают в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. Конструкция стола и стула должна обеспечивать:

- - во-первых, опору для туловища, рук и ног;
- - во-вторых, симметричное положение головы и плечевого пояса.

Размеры мебели соответствуют росту ребенка: длина сиденья стула - длине бедер, высота его ножек - длине голеней. Хорошо, если спинка стула имеет небольшой наклон назад, что позволяет откинуться, расслабиться, дать отдых позвоночнику. Стопы должны стоять на полу (или на подставке, если стул велик для данного ребенка). Постель не должна быть слишком мягкой, подушка - большой. Длина кровати больше роста ребенка на 20-25 см, чтобы он мог свободно вытянуться.

Поза ребенка в любых видах его деятельности должна постоянно быть в центре внимания взрослых.

Во время сна ребенок может часто менять положение своего тела (ведь дети спят днем 1,5-2 часа, а ночью 10-11 часов). Нельзя допускать, чтобы малыш спал, свернувшись «калачиком», с подтянутыми к груди ногами. В этом положении смещаются лопатки, сдавливаются верхние ребра в грудной полости, искривляется позвоночник. Вся тяжесть тела падает на две точки - плечевой и тазобедренный суставы, а позвоночник провисает между ними. Связочно-мышечный аппарат перерастягивается.

Лучше всего, если ребенок спит на спине, голова на небольшой подуш-

ке, матрас ровный, плотный.

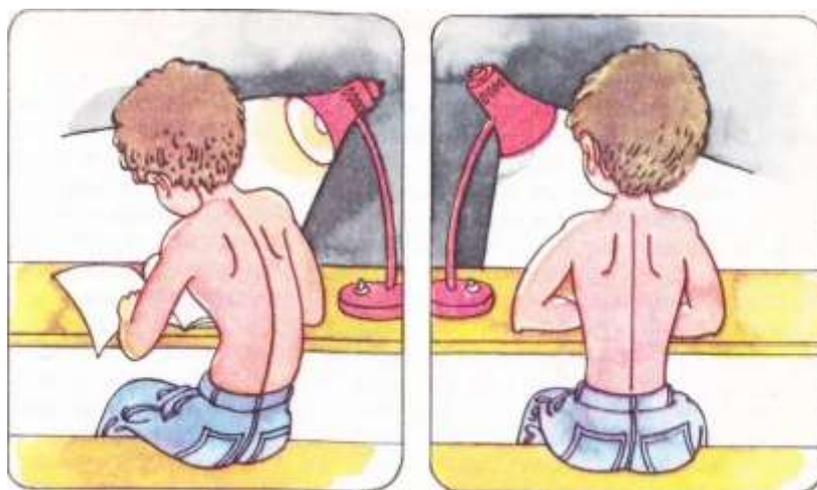
Если ребенок стоит, надо следить, чтобы равномерно распределялась нагрузка от тяжести тела на обе ноги. В естественном положении ноги несколько расставлены (так удобнее удержать равновесие), носки немного развернуты наружу. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение тела, неправильный изгиб позвоночника.

Сохранение хорошей осанки при движениях более сложно. Мышцы должны действовать, напрягаясь и расслабляясь, и этим поддерживать равновесие тела. Особенно большое участие принимают мышцы плечевого пояса, шеи, спины, таза, бедер. Движения этих мышц должны быть согласованными, взаимосочетаемыми. При ходьбе плечи на одном уровне, грудная клетка расправлена, лопатки чуть-чуть (без напряжения) отведены назад, живот подтянут, смотреть надо прямо (вперед на 3-4 шага). Идти надо не сутулясь, ногами не шаркать, спокойная ходьба сопровождается легким взмахом, быстрая - энергичными движениями рук.

Опасность изменения осанки малыша, начинающего ходить, может возникнуть, если его водить за одну и ту же руку в течение продолжительного времени (стимулирует боковое искривление позвоночника, асимметрию плечевого пояса).

В возрасте 2-3 лет дети много ходят, и неокрепшие мышцы могут не выдержать длительной нагрузки. В результате дети принимают облегченные положения, которые переходят в привычку (наклоняются, чрезмерно сгибают ноги в коленях). Целесообразно чередовать упражнения из положения стоя с упражнениями, выполняемыми в положении лежа, разгружая опорно-двигательный аппарат (суставы, своды стоп, скелетные мышцы). Гигиенисты считают, что отдых в положении лежа в горизонтальном положении для дошкольников должен быть в середине дня не менее 1-2 часов. При длительном пребывании на ногах развивается статическое плоскостопие, искривляются трубчатые кости. В верхней и нижней трети (зоны роста) этих костей могут появиться утолщения. Это говорит о том, что кости растут в ширину, а не в длину, как это положено.

Поза за столом при рисовании, рассматривании иллюстраций, во время настольно-печатных игр должна быть удобной и ненапряженной. Локти обеих рук на столе, плечи находятся на одном уровне, голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола должно составлять 30-35 см, между грудью и столом – 8-10см (проходит ладонь). Сидеть ребенок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, не перекашиваясь на одну сторону. Стопы должны стоять на полу (или на подставке). При такой позе голеностопный, коленный и тазобедренный суставы образуют прямой угол. Нельзя допускать, чтобы дети сидели, скрестив ноги, зацепляли их за ножки стула.



Как определить осанку ребенка! Сделать это можно следующим образом: поставить малыша спиной к себе на возвышение так, чтобы лопатки находились на уровне ваших глаз (ребенок в трусах, без майки). Поговорить с ним, предложить рассказать короткое стихотворение для того, чтобы снять первоначально возникшее у него напряжение и увидеть естественную картину состояния позвоночника. Посмотреть спереди, как расположены у него плечи: составляют ли они одну прямую горизонтальную линию или одно несколько выше другого, развернуты или сведены; сзади увидеть, не отстают ли лопатки; симметричны ли надплечья.



Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Особое внимание надо уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения предпочтительнее выполнять из положений лежа и сидя. При этом необходимо следить, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали. Положение с поднятой головой увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение в головном мозгу. Предпочтение отдавать симметричным упражнениям (повороты в стороны, взмахи правой и левой ногой или рукой). Темп выполнения большинства упражнений не быстрый, спокойный, чтобы дать возможность ребенку потянуться, выпрямиться, как говорится проработать мышцы. Одно и то же упражнение при разучивании выполнять мед-

ленно, а при его повторении - быстрее. Регулируя темп выполнения упражнений, можно обеспечивать разную нагрузку на нужные группы мышц, отдавая преимущество тем, которые нужно укреплять в данное время. В процессе выполнения физических упражнений чаще применяется произвольное дыхание: выдох совпадает с опусканием рук, хлопком, наклоном. После силовых и темповых упражнений следует проделать 2-3 глубоких вдоха с последующим выдохом. Выполнение специальных дыхательных упражнений в покое нецелесообразно, так как не вызывается потребностью организма.

Упражнения для малышей 2-3 лет чаще носят игровой характер: имитируют движения животных, птиц и др. Главное - вызвать у них желание двигаться активно, с удовольствием. Например, в упражнении «Колобок» ребенок, лежа на животе, перекачивается несколько раз в одну, потом в другую сторону; малыш тянется вверх, изображая «великана». Старшие ребята могут понять пользу упражнений, им объясняют, что движения помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость.

Старшим дошкольникам можно предлагать упражнения (в небольшом объеме) для мышц шеи, от которых во многом зависит правильное положение головы и, следовательно, хорошая осанка. Например, в положении стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе наклонять голову вперед, в стороны, поворачивать вправо-влево. В положении сидя делать круговые движения головой; сцепив руки «в замок» сзади на шее отводить голову назад с сопротивлением руками.

Большинство приведенных упражнений выполняется как без предметов, так и с ними. Использование обручей, мячей, кубиков значительно оживляет упражнения, активизирует мышцы кисти. Детям интереснее их выполнять, а взрослому легче контролировать качество движений. Малышу нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой, погремушкой, а ребенку 5-6 лет можно предложить упражнения с мячами (обычными и набивными), скакалками, на гимнастической скамейке. Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове.

Помнить о хорошей осанке следует и в спортивных упражнениях детей. Так, при игре в настольный теннис, бадминтон участвует одна рука, возможен перекос плечевого пояса. Катание на самокате зачастую выполняется толчком одной ногой, что приводит к искривлению позвоночника. При длительном использовании велосипеда, плохом подборе его размера может появиться сутулость спины, перекашивается таз, грудная клетка сжимается. Чрезмерные прыжки в классики, через скакалку дают большую нагрузку на позвоночник, своды стоп, особенно если подскоки выполняются тяжело (у ребенка плохая координация движений). Совершенно необходимо соблюдать регламент и правила при занятиях спортивными упражнениями, целесообразно сочетать разные их виды.

Работу по формированию правильной осанки следует постоянно вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых замечены какие-либо от-

клонения. Необходимые упражнения включаются в утреннюю гимнастику, занятия, подвижные игры. В особо сложных случаях, когда специалист обнаружил у ребенка серьезное нарушение осанки и предложил курс лечебной физкультуры в поликлинике, родители должны обеспечить это лечение, выполнять все рекомендации ортопеда. Раннее выявление и коррекция нарушений принесет более заметные успехи, чем запоздалое лечение в более позднем возрасте.

Детям дошкольного возраста необходимы движения, в которых активно участвуют мышцы брюшного пресса, плечевого пояса и кисти. При проведении подобранных с этой целью упражнений надо соблюдать определенные медико-педагогические требования.

Упражнения по прилагаемым в них усилиям должны непременно соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям детей и постепенно с возрастом усложняться.

Очень важно не держать ребенка на одном и том же усилии, не тормозить его развитие, и этим воспитывать трудолюбие, желание совершенствоваться, проявлять не только мышечные, но и волевые усилия. Не следует ориентироваться на среднего по развитию ребенка, это приносит вред слабым детям: они порой перенапрягаются, превышают свои реальные силы, особенно добросовестные, старательные. Не менее вреден такой подход и к сильному ребенку: его развитие замедляется и, кроме того, он привыкает к легкому выполнению задания, а это способствует негативным проявлениям: зазнайству, излишней самоуверенности, нескромности и др.

Большое значение имеет повторение упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мышечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке. Поэтому упражнения, вызывающие заметные усилия (например, толкание и бросание набивных мячей, подтягивание, лежание на скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), повторяются меньшее число раз и с большими интервалами между повторениями, чем упражнения с меньшими усилиями, например метание теннисного мяча, ползание на четвереньках, подскоки на месте. Силовые упражнения выполняются размеренно, плавно, без излишней натуги. Дыхание глубокое, ровное. Упражнения делаются с максимальной амплитудой, повторяются от 4-6 до 10-12 раз.

Важно также учитывать темп выполнения упражнений. Чем он выше, тем меньше число повторений и продолжительнее пауза для отдыха.

Паузы между повторениями надо заполнять так, чтобы была обеспечена смена работающих мышц. Так, выполнив бросок набивного мяча, можно легко, шагом, не спеша догнать его; после ползания или лазанья хорошо пройти в спокойном ритмичном темпе.

Упражнения с мышечным напряжением целесообразно выполнять из исходных положений сидя или лежа, при которых уменьшается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, разгружается позвоночник, а для девочек имеет особое значение потому, что эти позы снижают напряжение мышц живота и малого таза.