

«Формирование правильной осанки - важный аспект развития здорового ребенка в дошкольном возрасте»

Зачем такое большое внимание уделяется формированию осанки ребенка в дошкольном возрасте? 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. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители 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 проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, 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.

Дошкольный возраст – основной период формирования осанки.

Наиболее часто встречающиеся **нарушения осанки**:

- искривления позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиозы);
- чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы);
- асимметричное положение плеч и др.

Родители должны знать признаки, характеризующие правильную осанку детей:

- вертикальное положение головы и остистых отростков (голова и туловище держатся прямо)
- симметричное положение углов лопаток, плечи симметричны и слегка отведены назад
- живот подтянут, ровные треугольники талии
- грудная клетка развернута и выступает вперед
- в поясничной части есть небольшой изгиб вперед,
- симметричные ягодичные складки
- одинаковая длина нижних конечностей

Причин неправильной осанки и ее дефектов много:

- гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении;

- ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной;
- несоответствующая росту ребенка мебель;
- неудобная одежда;
- неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование, лежа в постели на боку);
- однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при прыжках во время игр; ношение какого-либо груза в одной и той же руке);
- неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания);
- частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие
- постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку
- Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, калачиком и пр..

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются **физические и гимнастические упражнения выполняемые как без предметов так и с различными с различными предметами** (резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др).

Рекомендуемые исходные положения на занятиях лечебной гимнастикой.

- **Лежа на спине**
- прогибание в грудном отделе с опорой на предплечья, на мяче большого диаметра,
 - все движения в тазобедренном суставе (первоначально с укороченным рычагом): отведение/приведение; сгибание/разгибание; «велосипед»
- **Лежа на животе**
- разгибание туловища с движение и без движения верхними конечностями (выполняются в статическом и динамическом режиме)
- разгибание нижних конечностей (первоначально с укороченным рычагом); отведение/приведение (выполняются в статическом и динамическом режиме),
- одновременное разгибание туловища и ног, выполнение имитационных упражнений
- **Коленно-кистевая стойка** («четвереньки»)
- сгибание/разгибание рук;
- попеременное разгибание рук (рука вверх);
- попеременное отведение нижних конечностей;
- попеременное разгибание нижних конечностей (укороченный и полный рычаг)
- **Стоя на коленях**
- маятникообразные движения туловищем вперед/назад с различным положением рук
- наклоны туловища с различным положением рук (средняя амплитуда)

Направленность воздействия физических упражнений

- расслабление и растяжение мышц передней поверхности грудной клетки
- укрепление и тренировка мышц брюшного пресса
- укрепление и тренировка мышц задней поверхности туловища
- укрепление и тренировка ягодичных мышц

Противопоказания

- бег, прыжки подскоки (при всех видов нарушения осанки)
- кувырки, группировки, перекаты в группировке (при кифотической осанке)
- разгибание туловища и ног с большой амплитудой – «лодочки», «корзиночки», перекаты в них (при лордотической осанке)
- скручивание туловища из различных исходных положений (при ассиметричной осанке)
- длительное выполнение упражнений в положении стоя (при всех видах нарушения осанки).