A decorative border of colorful hands in various colors (red, yellow, green, blue, pink, orange) arranged in a circular pattern around the text.

«Профилактика нарушения осанки у дошкольников»

Уважаемые родители, предлагаю вам поговорить о такой важной проблеме в здоровье детей, как нарушении осанки. В «Толковом словаре» В. Даля записано: «Под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие и красоту». Дополняя это определение, хотелось бы добавить, что осанка – основа здоровья. В настоящее время состояние здоровья дошкольников вызывает особую озабоченность в государстве. Особенно волнует педагогов и медиков резкое увеличение деформации опорно-двигательного аппарата. Так, например, различные виды нарушений осанки имеют более 70% дошкольников, тогда как при осмотре детей в 1963 году такие нарушения составляли всего 26%.

Почему же происходит увеличение числа случаев нарушений осанки у современных детей?

Российские ученые называют следующие причины:

- Высокий процент рождаемости ослабленных детей
- Несбалансированное питание
- Неблагоприятная экологическая обстановка
- Информационные перегрузки детей
- Ограничение двигательной активности

Одна из важнейших причин нарушения осанки – ограничение двигательной активности. Сколько раз из уст взрослых мы слышим фразу: «Посиди, успокойся, хватит бегать...». Хотя именно положение сидя является самым неблагоприятным положением, ведущим к нарушению осанки. Пусть ребенок больше двигается!!!

Под осанкой ребенка понимается обычная поза, свойственная ему в непринужденном состоянии.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

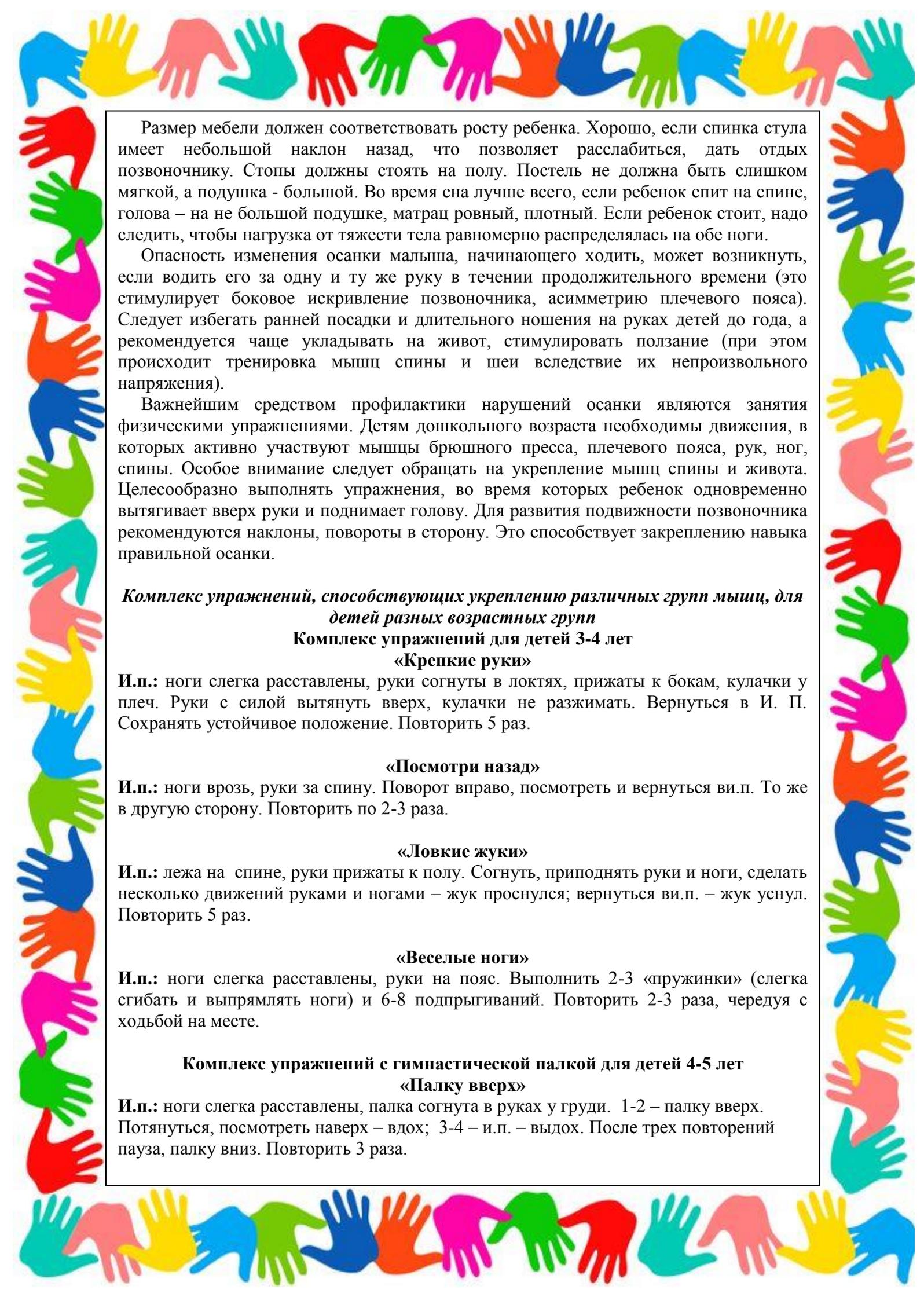
Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, сутуловатость.

Есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы:

1. Ребёнок быстро устаёт, вялый, неуклюжий
2. Не любит подвижные игры
3. Жалуется, что у него болит голова или шея
4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки
5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула
6. Не может длительно находиться в одном положении
7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет

Нередко встречается асимметрия плечевого пояса (одно плечо выше другого) и боковое искривление позвоночника. Наиболее серьезным нарушением опорно-двигательного аппарата является сколиоз, который характеризуется искривлением позвоночника. Специалистами установлено, что если у ребенка сколиоз не обнаружен до 6 лет, то он не возникает и в дальнейшем.

Очень важно при нарушениях осанки с раннего возраста (в семье, в ДОУ) проводить мероприятия общеоздоровительного характера – рациональный двигательный режим, правильное питание, закаливание, гигиена, физическое воспитание, что гарантирует правильное развитие организма. Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеют строго соблюдаемый режим дня, размер мебели, поза детей во время еды, занятий, труда и других видов деятельности.



Размер мебели должен соответствовать росту ребенка. Хорошо, если спинка стула имеет небольшой наклон назад, что позволяет расслабиться, дать отдых позвоночнику. Стопы должны стоять на полу. Постель не должна быть слишком мягкой, а подушка - большой. Во время сна лучше всего, если ребенок спит на спине, голова – на не большой подушке, матрас ровный, плотный. Если ребенок стоит, надо следить, чтобы нагрузка от тяжести тела равномерно распределялась на обе ноги.

Опасность изменения осанки малыша, начинающего ходить, может возникнуть, если водить его за одну и ту же руку в течении продолжительного времени (это стимулирует боковое искривление позвоночника, асимметрию плечевого пояса). Следует избегать ранней посадки и длительного ношения на руках детей до года, а рекомендуется чаще укладывать на живот, стимулировать ползание (при этом происходит тренировка мышц спины и шеи вследствие их непроизвольного напряжения).

Важнейшим средством профилактики нарушений осанки являются занятия физическими упражнениями. Детям дошкольного возраста необходимы движения, в которых активно участвуют мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, рук, ног, спины. Особое внимание следует обращать на укрепление мышц спины и живота. Целесообразно выполнять упражнения, во время которых ребенок одновременно вытягивает вверх руки и поднимает голову. Для развития подвижности позвоночника рекомендуются наклоны, повороты в сторону. Это способствует закреплению навыка правильной осанки.

Комплекс упражнений, способствующих укреплению различных групп мышц, для детей разных возрастных групп

**Комплекс упражнений для детей 3-4 лет
«Крепкие руки»**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в И. П. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

«Посмотри назад»

И.п.: ноги врозь, руки за спину. Поворот вправо, посмотреть и вернуться в.п. То же в другую сторону. Повторить по 2-3 раза.

«Ловкие жуки»

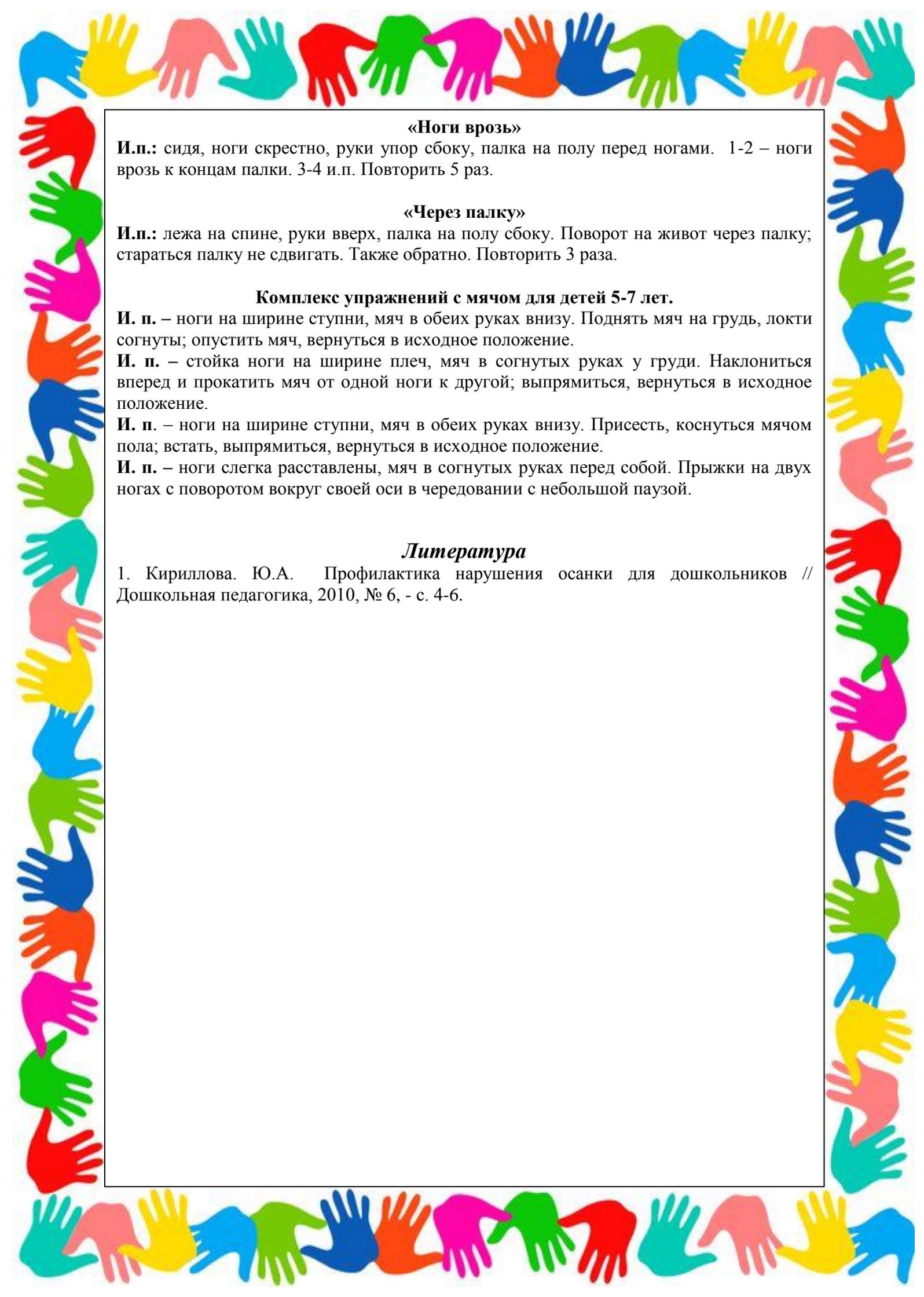
И.п.: лежа на спине, руки прижаты к полу. Согнуть, приподнять руки и ноги, сделать несколько движений руками и ногами – жук проснулся; вернуться в.п. – жук уснул. Повторить 5 раз.

«Веселые ноги»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Выполнить 2-3 «пружинки» (слегка сгибать и выпрямлять ноги) и 6-8 подпрыгиваний. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

**Комплекс упражнений с гимнастической палкой для детей 4-5 лет
«Палку вверх»**

И.п.: ноги слегка расставлены, палка согнута в руках у груди. 1-2 – палку вверх. Потянуться, посмотреть наверх – вдох; 3-4 – и.п. – выдох. После трех повторений пауза, палку вниз. Повторить 3 раза.



«Ноги врозь»

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу перед ногами. 1-2 – ноги врозь к концам палки. 3-4 и.п. Повторить 5 раз.

«Через палку»

И.п.: лежа на спине, руки вверх, палка на полу сбоку. Поворот на живот через палку; стараться палку не сдвигать. Также обратно. Повторить 3 раза.

Комплекс упражнений с мячом для детей 5-7 лет.

И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в исходное положение.

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

Литература

1. Кириллова. Ю.А. Профилактика нарушения осанки для дошкольников // Дошкольная педагогика, 2010, № 6, - с. 4-6.