Профилактики нарушения осанки у дошкольников

Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста, предполагает прежде всего достаточную двигательную активность ребенка, продолжительность статических и динамических нагрузок в пределах возрастной нормы. Необходимо таким образом организовать игры, образовательную деятельность так, чтобы дети вырабатывали привычку стоять, ходить, сидеть с прямой спиной, держать голову прямо. При проведении утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр полезно включать упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета. После тихого часа эффективно выполнение нескольких упражнений, формирующих правильную осанку.

Большинство детских игр происходит на полу. Поэтому очень важно научить ребенка сидеть на полу с прямой спиной. Позы сидя на полу с прямой спиной можно включить в игры, а так же использовать в качестве исходных положений при проведении ОРУ.

Важно приучить ребенка стоять прямо, не сутулиться, не стоять на полусогнутой ноге с наклоном, не прогибаться чрезмерно в пояснице. Для этого положение прямостояния включается в подвижные и малоподвижные игры, как исходное положение.

Важно выработать у детей привычку сидеть с прямой спиной. Такая задача имеет решение лишь при одном условии: ребенку должно быть удобно. Для этого высота мебели должна соответствовать росту ребенка. Высота сиденья стула определяется расстоянием от пола до оси вращения коленного сустава, высота столешницы - на 1-2 см выше уровня локтевого отростка свободно опущенной руки сидящего ребенка

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает неправильное положение во время сна. С гигиенической точки зрения спать следует на полужесткой постели. Постель должна держать вес ребенка, не проваливаться под ним. Желательно использовать небольшие плоские подушки.

Профилактика нарушений осанки

Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет). Эталоном для подражания может служить осанка балерин, а также спортсменок, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.

Признаки правильной осанки: голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи- на одном уровне; если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию; если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).

Признаки неправильной осанки:

- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);

- плечи сведены вперед, подняты (или ассиметричное положение плеч);
- круглая спина, запавшая грудная клетка;
- живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.

Нарушение осанки - это отклонения в положении позвоночника. По статистике, различные нарушения осанки имеются у 60-80% школьников.

Обнаружить дефекты в осанке можно следующим образом: Ребенок должен раздеться, встать прямо (пятки и носки вместе) и опустить руки. Стоя в нескольких шагах за его спиной, надо внимательно осмотреть ось позвоночника (она должна быть строго вертикальной), сравнить уровни плеч, лопаток, ягодичных и коленных складок. Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки. При регулярных осмотрах могут быть выявлены малейшие отклонения от нормы.

Разновидности нарушения осанки

Круглая спина: увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз.

Плоская спина: грудной и поясничный изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена.

Седлообразная (кругловогнутая) спина: увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, живот выпячен.

Подвижные игры для профилактики нарушений осанки

«Едем в зоопарк»

Цель игры: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки.

Необходимый ма т ериал: обручи, стулья, мел.

Х о д и г р ы: Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» – в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей» – обезьяны, зайки, гуси и т. д. Не занятые в ролях дети встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Прогуливаясь по «зоопарку», ведущий, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.

«Восточный официант»

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ма т ериалы: поднос или книга, кубик.

Х о д и г р ы: Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен

выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

«Длинная скакалка»

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры: Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

«Мастер мяча»

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры: Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечани:. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной

ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».

Правильное воспитание осанки начинается в семье. Нужно следить за походкой ребенка, его «рабочей позой». Постель должна быть полужесткой с невысоким положением подушки. В домашних условиях целесообразно делать перерыв в занятиях (выполняемых в положении сидя) через каждые 20— 30 мин. Полезен отдых лежа на животе.

Для предупреждения или устранения нарушения осанки огромное значение имеют физические упражнения. В этом возрасте искривления позвоночника и другие отклонения незначительны, поэтому их еще можно устранить. Главнейшим профилактическим методом для дошкольников являются подвижные игры. Широкое использование в игре элементов бега, лазания, метания и бросания мяча, прыжков и т. п. дает возможность осуществить не только воспитательные и образовательные задачи, но и оздоровительные.