Консультация

«О правильной осанке детей»

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создаёт 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 ребёнка могут деформировать грудную клетку, уменьшают её подвижность, влекут за собой ограничение подвижности лёгких, 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 должного внимания. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят, 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 дети принимают во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперёд, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребёнка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Эта ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, кегли, мячи, скакалки).

Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки:

- Во время ходьбы ребёнок должен идти, не опуская головы, с развёрнутыми плечами.

- Чтобы приучить ребёнка не наклонять голову вперёд, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 гр).
- Бег должен быть непринуждённым, со свободными движениями рук.
- Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (поскоки, подпрыгивания).
- При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли , а не растягивали или расслабляли слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчётливо и подобрать для этого методический приём. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы «маятник» качался равномерно.

При поднимании рук вверх дети должны поднимать и голову, добиться этого легче, если у ребёнка в руках обруч, палка и на неё надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения. Совершенствуется координация движений. Всё это способствует формированию правильной осанки.