

**Профилактика нарушений
осанки у детей
дошкольного возраста**



ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Осанка ребёнка – это привычная поза, свойственная ребёнку в непринуждённом положении. С морфологической стороны – это форма позвоночника, грудной клетки, взаимное расположение головы, туловища, плечевого пояса, таза, рук и ног, а также развитие и состояние мускулатуры. С физиологической стороны – это своеобразный навык, сочетание условных рефлексов, которые обеспечивают сохранение привычного положения тела.

Различают несколько видов осанки: правильную физиологическую и патологическую. **Правильная физиологическая осанка характеризуется** не только гармонией пропорций, но и физической выносливостью ребёнка. Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость.

Сутуловатая осанка - характеризуется уплощенной грудной клеткой, существенным увеличением шейного изгиба позвоночника, опущенной головой и плечами.

Какие же причины способствуют формированию патологической осанки у детей? Формирование физиологических изгибов позвоночника начинается на первом году жизни ребёнка и продолжается в течении всего дошкольного периода. У детей в возрасте до 3 – 4 лет его изгибы неустойчивы и сглаживаются, когда ребёнок лежит. В связи с тем, что скелет ребёнка дошкольного возраста имеет значительный процент хрящевой ткани, он легко поддаётся воздействиям, изменяющим его форму (неправильное положение тела, долгое стояние, сидение, неудобная постель, мебель).

Наиболее действенным средством профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание детей. Оно должно начинаться с первого года жизни. К 7 годам у здорового ребёнка позвоночник, как правило приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Занятия спортом обеспечивают постепенно увеличивающуюся нагрузку на костно-мышечно-связочную систему ребёнка, которая со временем укрепляется, становится выносливой. А разносторонняя спортивная нагрузка воспитывает активную осанку, которая сохраняется ребёнком лишь при условии хорошей, постоянно поддерживаемой тренированности мышечной системы. Эмоциональный фактор, являющийся неотъемлемой частью спортивных игр и упражнений, также способствует воспитанию правильной осанки.

В числе упражнений, способствующих закреплению правильной осанки, основными являются упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота.

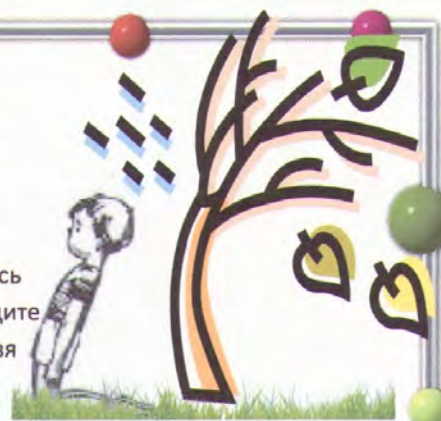
Предлагаем комплекс упражнений, которые Вы сможете выполнять дома с детьми!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



«ВЕТЕР и ДЕРЕВЬЯ».

Предложите ребёнку представить, что вы два деревца на лугу и с вами играет ветер-озорник. Который, во что бы то ни стало, хочет склонить деревца к траве. Станьте на колени, плотно прижмите руки к туловищу, затем, не сгибая спины, наклонитесь назад, почти касаясь ступней, а потом вернитесь в прежнее положение. Следите за тем, чтобы спина была прямой, а живот втянут! Нельзя садиться и отрывать руки от туловища.



«КРАНЫ».

Лягте с ребёнком на спину, (ноги врозь, головы касаются макушками) и крепко беритесь за руки. Руки лежат на полу. Поднимайте ноги вверх до вертикального положения, как кран поднимает «груз». Можно опустить «груз» влево или право. Во упражнения ноги должны быть сжаты вместе и выпрямлены.



«ПАЛЬЦЫ НОГ ХОДЯТ В ГОСТИ».

Лягте с ребёнком на спину, (головы вместе, ноги врозь) и крепко возьмитесь за руки. Затем поднимите ноги вверх за голову. «Поздоровайтесь» пальцами ног и снова опуститесь на пол.



«ДОСТАНЫТЕ НОСОМ КОЛЕНО».

Сядьте на пол напротив ребёнка и разведите ноги в стороны. Сначала до левого, потом правого. Наклонитесь вперед, ухватитесь за щиколотку и попытайтесь дотянуться носом колена.



«ДОСТАНЫТЕ НОСОМ КОЛЕНО».



Сядьте на пол напротив ребёнка и разведите ноги в стороны. Наклонитесь вперед, ухватитесь за щиколотку и попытайтесь дотянуться носом колена. Сначала до левого, потом правого.



«ВАНЬКА-ВСТАНЬКА, ПОДНИМИСЬ!».

Сядьте на пол и подтяните одну ногу к груди, вторую выпрямите. Обхватите обеими руками согнутую ногу и лягте на спину; при этом согнутую ногу поднимите как можно выше, потом опустите ее вниз и сядьте. Так и перекачивайтесь из стороны в сторону, как Ванька-встанька.



«ПЕРЕКАТ И ПОДСКОК».



Лягте на спину, согните колени и обхватите их руками. Затем подтяните колени к груди, перекатитесь назад, а потом вперед и вскочите на ноги. Попробуйте, это легче, чем вы думаете.

«ЧЕРВЯЧОК».

Спросите у ребёнка, как ходит червяк? Ведь у него нет ни рук, ни ног, и все-таки он передвигается, но как? Червячок делает волнообразные движения всем телом. Предложите ребёнку превратиться на некоторое время в червячка. Пусть ребёнок ляжет на спину, руки плотно прижмёт к телу, ноги сдвинет и вытянет. А теперь на ягодицах, спине и плечах постарается продвинуться вперед. Не касайтесь руками земли.

