«Осанка – основа здоровья»

Актуальными задачами физического воспитания дошкольников являются правильное формирование опорно-двигательного аппарата, а так же профилактика и коррекция возможных его нарушений. Это обусловлено тем, что около 70% детей имеют различные виды нарушения осанки, а у 23% детей встречается деформация опорно-двигательного аппарата. Исследователи объясняют этот феномен многими факторами: от неправильной позы при стоянии и сидении до генетических факторов. Первые дефекты в осанке наиболее часто выявляются на шестом году жизни ребёнка.

Осанка **-** привычное положение тела человека в покое и при движении. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека. Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формирование осанки у человека начинается с первых дней жизни.

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Стопа в дошкольном возрасте находится в стадии интенсивного развития, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом.

В дошкольном возрасте, когда формируется опорно-двигательный аппарат, чрезвычайно важно следить за этими процессами и при первых признаках нарушения давать им должную оценку. Предотвратить нарушения осанки возможно через систему профилактических и лечебных мероприятий в ДОУ и в домашних условиях. В нашем детском саду активно внедряются разнообразные формы для своевременной профилактики всех этих нарушений. Но, к сожалению, восстановить уже нарушенную осанку

на общепринятых занятиях физкультурой или утренней гимнастике уже нельзя. Для этого необходимы специальные упражнения.

Для детей 5-7 лет, имеющих дефекты осанки, в д/с №19 организованы дополнительные занятия в кружке корригирующей гимнастики «Топтыжки». Занятия посещают 30 детей. Занятия в кружке проводятся два раза в неделю и направлены на общее оздоровление и развитие ребенка, на воспитание осанки и укрепление мышц туловища.

**Главное средство корригирующей гимнастики - физические упражнения.** Наиболее распространены гимнастические упражнения с предметами и без предметов и игры. Упражнения выполняются в положениях, снижающих нагрузку на позвоночник — лёжа, на четвереньках. Все упражнения строго дозированы и локализованы, выполняются в медленном темпе. Широко используется гимнастическая стенка, скамейки, гимнастические палки, жёсткие и мягкие валики и др. снаряды.

На занятиях по мере увеличения силовой выносливости возрастает количество повторений каждого упражнения. Дети с удовольствием посещают кружок и стараются правильно и чётко выполнять упражнения. Каждый комплекс состоит из трёх частей:

1.В подготовительную часть  включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения

2. Основную часть насыщают собственно корригирующими упражнениями, большинство из которых выполняется в положении лёжа на спине, на боку и на животе

3. Заключительная часть строится из упражнений на расслабление и дыхательных упражнений

Комплекс корригирующей гимнастики меняется один раз в месяц, чтобы у детей сохранялся устойчивый интерес. Особенностью комплексов является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами ("Котята", "Гуси", "Матрешки", "Пингвины", "Медведи" и т. д.), а так же упражнения с предметами - мячом, обручем, скакалкой. Подробные упражнения профилактической и коррекционной направленности воспринимаются с детьми как часть игры и включаются ими и в самостоятельную двигательную деятельность. Необходимо, чтобы дома ребёнок выполнял разученный комплекс упражнений под контролем родителей.

Вопрос о правильной осанке не может быть полностью решен только на занятиях корригирующей гимнастикой. Необходимы дополнительные индивидуальные занятия с ребёнком в течение дня в детском саду и дома. Поэтому работа проводится со всеми детьми детского сада. Упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки и плоскостопия включаются во все части физкультурного занятия, в комплексы утренней гимнастики. Воспитатели используют эти упражнения и игры при проведении физкультминуток, гимнастики после сна с закаливающими процедурами, на прогулке.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. Поэтому, детям уже с 4-х летнего возраста необходимо включить в его обычный образ жизни каждодневную гимнастику:

Перед зеркалом: ребенок то нарушает, то исправляет осанку, тренируя, таким образом, мышцы.

1. Возле стены (двери). Прислоняется к стене пятью точками (пятки, икры, ягодицы, лопатки, затылок) и делает разные движения – приседания, отведение рук и ног в стороны, напрягая мышцы по 3-6 секунд.
2. С предметами на голове. Положить на темень ближе ко лбу любой предмет (книжки, подушечки, кубики) и сделать с этим предметом несколько упражнений – походить, поприседать, походить на носках и на коленках, разводить руки в стороны, и при этом постоянно необходимо удерживать предмет на голове. Таким образом, хорошо вырабатывается рефлекс правильной осанки, напрягаются и расслабляются разные группы мышц.
3. Упражнения на равновесие. Стойка на одной ноге, ходьба по бревну. Упражнения способствуют развитию мышц шеи и спины, выработке правильному положению тела. Также к этой гимнастике необходимо добавить [упражнения и ряд мер на профилактику плоскостопия](http://www.domsovetof.ru/publ/sovety_krasota_zdorovje/sovety_bolezni/detskie_bolezni_ploskostopie_u_detej_kak_izbezhat_ploskostopija/48-1-0-2062):

1. Ребенок должен вести активный образ жизни – бегать, прыгать, лазить по спортивному уголку, кататься на велосипеде, плавать и т.д. Т.е. ребенку необходима разнообразная физическая нагрузка.

2. Ходить босиком по различной поверхности. Необходимы для занятия с ребенком шарики и мячики различной величины, также с наличием шипов на них. Мячики полезно перекатывать стопами и

поднимать двумя ногами, зажав его стопами. Также, для этих целей можно использовать шишки, газеты, в общем, любые предметы, требующие напряжения разных групп мышц. Существуют специальные резиновые коврики с различной высотой шипа, хождение по ним и перекатывание на стопах также служит профилактикой плоскостопия. Еще полезно ходить по круглой палке (например, кусок пластиковой трубы).

3.Обувь должна покупаться строго в соответствии с размером, на вырост допускается максимум 1,5 см. Не следует носить обувь, которая уже впритык. Тесная обувь провоцирует нарушение кровоснабжения стопы. Если после прогулки на стопе отпечатался рисунок носочков или колгот – это значит, что обувь для ребенка слишком тесная и давит, следует ее заменить. В жесткой подошве ребенок не сможет согнуть стопу при ходьбе и может упасть. Необходимо проверять обувь на гибкость. Слишком тонкая подошва – будут чувствоваться все камешки и неровности дороги. Не следует донашивать «чужую» обувь, так как каждый человек растаптывает обувь по-своему.

4.Еще одну тренировку можно производить буквально на ходу. Шагая по комнате, следует выполнять четыре шага обычных, четыре — на носках, четыре - на пятках и четыре — на внешних сторонах ступней. Упражнение позволяет разрабатывать гибкость ступней.  
 5.Используйте интенсивный массаж стопы, способствующий повышению в ней кровотока. Благодаря этому мышцы увеличивают свой объем и становятся достаточно сильными, чтобы «стянуть» звенья скелета стопы к центру.

Соблюдая все эти правила, вы сможете выработать привычку правильной осанки у своего ребенка. Да, за этим всем следить сложно, на это все уходит время. Но зато ребенок вырастет здоровым. Так что, родители, терпения вам, и еще раз терпения!