Формирование правильной осанки

Хорошая осанка имеет большое физиологическое и эстетическое значение. Она обеспечивает нормальное положение и деятельность внутренних органов, особенно легких и сердца, придает телу ребенка стройность и красоту.

Нормальная осанка — это привычная поза человека. Она определяется способностью без активного напряжения прямо держать голову и корпус. Зависит она от формы и гибкости позвоночника, наклона таза, от состояния нервномышечного и связочного аппарата.

Плохая осанка может привести к неблагоприятным изменениям в организме и общему ухудшению здоровья ребенка. В результате неправильной осанки грудная клетка постепенно суживается, уплощается, начинают торчать лопатки, выпячивается живот, одно плечо может стать выше другого.

Если не принимать никаких мер, может искривиться позвоночник, возникает сутулость или боковой изгиб его (сколиоз) и, наконец, может даже образоваться горб. При этих искривлениях работа сердца и легких затрудняется, дыхание становится поверхностным, уменьшаются подвижность грудной клетки и жизненная емкость легких. Все это приводит к ослаблению здоровья.

Родители нередко обращаются за помощью тогда, когда нарушение осанки достигло уже внушительной степени.

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.

Определенное значение для формирования правильной осанки имеет дееспособность стопы. Плоскостопие у детей может развиться очень рано.

Ребенок мало двигается. Иногда жалуется на боль в ногах. Родители не обращают на это внимания. Спохватываются, когда у ребенка обнаруживается плоскостопие. Не думайте, что это пустяки. Известны случаи, когда плоскостопие приводит к инвалидности; Ведь стопа наша испытывает большую нагрузку—тяжесть всего тела. Поэтому связки и мышцы, прикрепляющиеся к различным частям стопы, должны быть очень сильными. Когда мышцы напрягаются, они натягивают связки и помогают стопе сохранять форму и правильное положение.

Но если мышцы не. развиты, слабы, переутомлены, связки начинают растягиваться, и форма стопы изменяется. В результате развивается, плоскостопие, которое доставляет большие мучения.

Поэтому; если ребенок жалуется на боли в ногах, надо сразу же обратиться к врачу ортопеду. И обязательно следить за тем, чтобы ребенок достаточно двигался, бегал, прыгал.

Ниже приводятся упражнения для укрепления мышц туловища, а также для исправления нарушений осанки. Их могут выполнять дети с трех, четырехлетнего возраста, комплексы составляются из 5—10 упражнений, включая по 2—3 из каждого раздела. Количество повторений дозируется индивидуально, критерием может быть как самочувствие ребенка, так и его желание заниматься. Некоторые упражнения можно выполнять в школьных гимнастических городках, на детских игровых площадках.

Упражнения для формирования правильной осанки:

1. Лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

Для самоконтроля в положении лежа приподнимать голову, не отрывая от пола плеч.

2.  Принять правильное положение стоя по требованию родителей после ходьбы, во время игры.

3.  Стоя спиной у стенки, принять правильную осанку (затылок, лопатки, крестец, икры и пятки должны касаться стенки).

4.  Сидя на скамеечке, принять правильную осанку (затылок, межлопаточную область и таз плотно прижать к стенке).

5.  Стоя у стенки   (таз, лопатки, затылок касаются стенки, ноги в 20—30 см от стенки), движения руками "в стороны, вверх я обратно, не меняя положения туловища.

6.  Стоя у стенки в основной стойке (носки вместе), подняться на носки и продержаться в этом положении 3—4 с

7.  То же, но отойдя от стенки.

Упражнения в равновесии:

Упражнения .выполняются на полу и на повышенной опоре (бревно, бум, гимнастическая скамейка). Чтобы усложнить упражнения, надо уменьшить площадь опоры (стойка на одной ноге, на носках, выполнение на бревне, гимнастической скамейке) или повысить общий дентр тяжести тела (поднимание рук, отягощение их снарядом и т. д.).

Чем чаше меняется положение центра тяжести тела, тем требуется более точная, дифференцированная работа мышц, которые принимают участие в, уравновешивании тела.

**УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ НА ПОЛУ**

1. Основная стойка, руки в стороны — движения прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.



2. Основная стойка, руки в стороны — подняться на носки, повернуть голову налево, направо.

Э. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу.), ходьба с мешочком или книгой на голове (рис. 5).

4.  Стойка ноги врозь (правая нога находится; на одни шаг впереди левой)— подняться на носки с различными движениями рук.

5.  Ходьба по начерченной линии.

6.  Стоя на одной ноге, снять и надеть тапочку.

Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины:

И. п.— лежа на животе, подбородок на кистях рук. 1. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), держать 3—4—5 счетов.

2.  Поднять голову и плечи. Руки в стороны— сжимание и разжимание пальцев.

3.  Поднять голову и плечи. Движение прямыми руками назад, в стороны, вверх.

4.  Поднять голову и плечи. Руки вверх— два хлюпка, исходное положение.

5 И. п.— лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча эстафетной палочки или игрушки из рук в руки

6. Лежа на животе руки согнуты в локтях под подбородком. Поднимание правой ноги на 20—30 см от пола  (так, чтобы таз не отделялся от пола). То же, но поднимать левую ногу. Держать от 3 до 10 счетов.



7. И. п.—лежа на животе, мяч в согнутых руках. Перекатывание мячей друг другу.

При выполнении упражнений важно помнить, что красивую фигуру человек не получает от рождения. Если ребенок и родился с нормальным телосложением, то в дальнейшем его внешний облик зависит от условий жизни, в которых он находится с самого раннего детства. Своевременная забота о физическом воспитании детей гарантирует правильное развитие их организма, стройную осанку, хорошую координацию движений.