**Пробуждающая гимнастика после сна с использованием эластичных лент - как одно из средств профилактики неправильной осанки у детей дошкольного возраста**

**Причины нарушения осанки у детей дошкольного возраста**

***1. Значение правильной осанки.***

Осанка - привычное положение тела стоящего человека. Формируется в процессе физического развития и становления статико-динамических функций ребенка. Особенности осанки определяются положением головы, пояса верхних конечностей, изгибами позвоночника, формой грудной клетки и живота, наклоном таза и положением нижних конечностей. Поддержание осанки обеспечивается за счет напряжения мышц шеи, пояса верхних конечностей, туловища, пояса нижних конечностей и ног, а также эластических свойств хрящевых и капсульно-связочных структур позвоночника, таза и суставов нижних конечностей.

Значение правильной осанки трудно переоценить. Основой правильной осанки является здоровый позвоночник - именно он опора всего организма.

К сожалению, многие пренебрегают им и принижают значение правильной осанки, естественно это сулит проблемы со здоровьем в не таком уж и далеком будущем.

Если у ребенка правильная осанка, то нагрузка на позвоночный столб распределяется равномерно. За счет изгибов позвоночника обеспечивается гибкость, они смягчают толчки и удары при движении. Чем ближе к тазу, тем больше возрастает нагрузка, потому что нижние отделы позвоночника поддерживают вес верхних, и он возрастает по нарастающей. То есть больше всего нагружается поясничный отдел, особенно сидя. Но в подобной нагрузке нет ничего вредного и противоестественного, ведь мы постоянно находимся под влиянием силы притяжения и постоянно двигаемся. Проблемы могут начаться, только если не уделять внимание сохранению правильной осанки.

Позвоночник очень тесно связан с кровеносной и нервной системой, и очень быстро реагирует на любое заболевание организма. Смещение одного из сегментов позвоночника приводит к появлению нарушений в соседних органах, расположенных рядом с сегментом. Например, из-за неудобной обуви так вышло, что одна нога стала немного короче, чем другая, это станет причиной наклона таза в сторону. Чтобы это компенсировать и сохранить равновесие тела, позвоночник станет искривляться дугой в противоположную строну, и как следствие, высота плеч станет разной. Именно такие, незначительные на первый взгляд, мелочи, которые порой выпускаются из виду, играют решающее значение в правильной осанке человека.

***2. Виды, признаки неправильной осанки***

Виды нарушения осанки разделяют на нарушения осанки во фронтальной

 (и в сагиттальной плоскости. Казалось бы, при всех возможных комбинациях нарушений осанки их должно быть достаточно много, но на практике виды нарушений осанки имеют ограниченное число.

А) Лордогическая.

**Лордоз шейного отдела -** вперед в области шеи. Небольшой изгиб присутствует у всех людей. Нарушением осанки считается его отсутствие, то есть шея выпрямлена полностью без изгиба, а так же чрезмерный изгиб, когда голова заметно выступает вперед относительно тела.

Наиболее часто встречается второй вариант, когда шейный лордоз увеличен. Это следствие выдвинутой вперед головы, и чтобы сохранить равновесие и равномерно нагружались шейные позвонки, шейный отдел позвоночника излишне изгибается. Многие даже и не догадываются что у них шейный лордоз, лишь у небольшой части это вызывает боли в шее.

**Лордоз поясничного отдела позвоночника – это изгиб поясничного отдела.** При слабости мышечного корсета, а так же внешних факторов, возникает чрезмерный изгиб в поясничном отделе, **гиперлордоз.**

**Б) Кифотическая.**

Кифотическая осанка (сутулость, круглая спина) - увеличение грудного кифоза, часто сочетающееся с уменьшением поясничного лордоза вплоть до его полного отсутствия, голова наклонена вперед, легко определяется выступающий остистый отросток седьмого шейного позвонка, из-за укорочения грудных мышц плечи сведены вперед, живот выпячен, отмечается привычное компенсаторное полусогнутое положение коленных суставов. При длительно существующей кифотической осанке деформация фиксируется (особенно часто у мальчиков) и коррекция ее становится невозможной при активном напряжении мышц.

**В) Выпрямленная**.

Плоская спина - длинное туловище и шея, плечи опущены, грудная клетка плоская,  живот может быть втянут или выпячен вперед из-за слабости мышц, физиологические изгибы позвоночника почти отсутствуют, нижние углы лопаток резко выступают кзади (крыловидные лопатки), сила и тонус мышц обычно снижены. Создаются благоприятные условия для прогрессирования бокового искривления позвоночника, обусловленного сколиотической болезнью.

**Г) Сутулая.**

Сутулость обычно возникает из-за непропорционального развития грудных мышц и верхних мышц спины. Если грудные мышцы более развиты чем верх спины, а это очень частое явление даже для тех, кто не посещает тренажерный зал, то они будут оттягивать плечи вперед, так как не встречают сопротивления со стороны мышц прижимающих лопатки к телу.

**Д) Сколиоз.**

Если сколиоз - это боковое искривление позвоночника, то становится понятным, откуда пошло название сколиоза грудного отдела - оно походит из места положения, в данном случае на уровне груди.

Чаще всего сколиоз грудного отдела встречается с одной дугой. То есть искривление при взгляде спереди напоминает букву “С”. Она может быть обращена вершиной в правую или левую сторону.

***3. Причины и пути предупреждения неправильной осанки.***

У детей до завершения окостенения скелета позвоночник очень гибкий и пластичный. Вследствие разновременных процессов роста и развития организма развитие мышечной ткани отстает от роста скелета. Например, передняя продольная связка на уровне физиологического грудного кифоза (широкая, плотная, похожая на сухожилие) до завершения роста скелета следует за удлиняющимся позвоночником с некоторым отставанием и потому не обеспечивает ему должной стабильности. Лишь после завершения роста тонус ее повышается, и она активно участвует в удержании грудного кифоза. Такого рода особенности вместе с неправильными позами и недостаточной двигательной активностью и приводят к возникновению нарушений осанки.

Причиной развития круглой спины может быть:

1. Систематическое длительное пребывание в положении сидя или лежа "калачиком", когда мышцы задней поверхности бедер и ягодичные мышцы находятся в состоянии растяжения, а мышцы передней поверхности бедер укорачиваются. Поскольку положение таза в значительной мере зависит от равномерной тяги этих мышц, при ее нарушении увеличиваются наклон таза и поясничная кривизна позвоночника, что и наблюдается в положении стоя.
2. Несоответствие размеров и конструкции мебели росту ребенка также приводит к возникновению этого типа нарушений осанки.
3. Недостаточный наклон таза, дети с такой осанкой предрасположены к боковым искривлениям позвоночника.
4. Предрасполагают к образованию плоской спины рахиты, слишком раннее усаживание младенца, вызывающее сильное вытягивание поясничного отдела позвоночника, впоследствии трудно поддающееся коррекции.

Первые признаки нарушения осанки часто остаются незамеченными, и к хирургу-ортопеду дети попадают со значительными отклонениями, с трудом поддающимися исправлению. Не всегда удается регулярно посещать врача-ортопеда, а нарушения желательно обнаруживать как можно раньше.

**Формирование осанки происходит под влиянием многих условий**:

1. Характера строения и степени развития костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата;
2. Особенностей условий труда и быта;
3. Нарушения деятельности и строения организма вследствие некоторых заболеваний, особенно перенесенных в раннем детстве.
4. От психики ребенка, от состояния нервной и мышечной системы, развития мускулатуры живота, спины и нижних конечностей.
5. При гиподинамии, неправильной позе при работе и отдыхе;

Осанка в любом возрасте имеет нестабильный характер, она может улучшаться или ухудшаться. У детей количество нарушений осанки возрастает в период активного роста в 5-7 лет и в период полового созревания.

Различные отклонения от правильной осанки считаются ее нарушениями, или дефектами, и не являются заболеванием, носят функциональный характер и связаны с изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых возникают "ошибочные" условно-рефлекторные связи, привычка неправильного положения тела, мышечный дисбаланс, связанный со слабостью мышц и связок. Нарушения осанки занимают промежуточное положение между нормой и патологией, а по сути, являются состоянием предболезни. Поскольку при нарушениях осанки ухудшается работа всех систем и органов организма, то сами нарушения осанки могут быть предвестниками серьезных заболеваний.

***4.Главный принцип сохранения здоровья - профилактика****.* \

Опыт и наблюдения специалистов убеждают, что главную роль в формировании правильной осанки играют воспитание и систематические физические упражнения.

В детстве легко вырабатываются положительные навыки, поэтому формировать правильную осанку нужно еще до школы. Мебель - стол, стул - должна соответствовать росту ребенка. Уже с 4-летнего возраста надо приучать детей правильно сидеть, стоять, не сутулиться во время ходьбы. Холодные обтирания не только закаляют, но и способствуют повышению тонуса мышц. Большое значение имеет правильное питание с достаточным содержанием полноценных веществ - белков, витаминов, минералов.

С началом обучения особое внимание взрослых должно быть обращено на создание ребенку благоприятной рабочей обстановки - для выполнения школьных домашних заданий, для чтения, компьютерных игр и любых других занятий. Прежде всего, необходимо позаботиться, чтобы ребенку было удобно сидеть, а для этого надо подобрать мебель, подходящую по росту.

Также очень важно чередовать умственный труд с отдыхом: необходимо минимум через каждые 25-30 мин. устраивать короткие, на 10 мин., перерывы для отдыха с простыми физическими упражнениями, которые быстро восстанавливают работоспособность, и обязательной гимнастикой для глаз.

Систематические занятия физической культурой и спортом - самое лучшее средство предупреждения нарушений осанки. Воспитание правильной осанки можно сравнить с выработкой особого вида условного двигательного рефлекса, который должен время от времени подкрепляться безусловным (похвалой, поощрением). Такими условными раздражителями для ребенка являются замечания и напоминания родителей и педагогов и понимание необходимости сохранения правильного положения тела.

В нашем саду разработана методика проведения пробуждающей гимнастики после сна, с использованием специализированных эластичных лент. Данная методика была разработана с учетом физиологических особенностей детей дошкольного возраста, уровень их физического развития и индивидуальные особенности.

**Что такое эластичная лента?**

Эластичная лента или же по-другому эластичная резина является универсальным спортивным снарядом, позволяющим укреплять различные группы мышц. Эластичная лента (терабанд) создана на основе латекса. В наше время выпускаются ленты, отличающиеся по цветовой гамме (для продвинутых спортсменов предназначены чёрные и синие ленты, для новичков – зелёные, красные и жёлтые и, так называемые «детские ленты» - обычно белого или телесного цвета. В них содержится всего 30% латекса и 70% обычной ткани, по структуре они напоминают эластичный бинт) Оптимальной длиной ленты считается 2 м, а шириной – 20 см.

 Эластичная лента широко используется в ортопедии с целью восстановления суставов и функций мышц, мышечной растяжки и тренировки у профессионалов и спортсменов-любителей. Эффективность тренировки с эластичной лентой зависит от правильности выполнения специальных упражнений, а также от показателей сопротивления ленты (выше сопротивление – сильнее напряжение мышц).

Правильное применение резиновой ленты, позволяет укрепить мышечный корсет, тем самым способствовать профилактики неправильной осанки у детей.

 Главным отличием эспандера от тренажеров является незафиксированная траектория движения, благодаря чему амплитуду регулирует каждый ребенок индивидуально, в силу своего физического развития и способностей!!!

**Пробуждающая гимнастика после сна с использованием эластичных лент**

Учитывая возрастные особенности детей, нами были подобраны определенные упражнения с эластинами лентами, направленные на укрепление мышечного корсета.

1. Пробуждающую гимнастику после сна выполняют дети 4-7 лет, это

дети средней, старшей и подготовительной групп.

1. В комплекс после входят пять упражнений, два из которых выполняются с эластичными лентами.
2. Упражнения выполняются в исходных положениях сидя на стуле, лежа на животе и луже на спине.
3. Каждый месяц комплекс пробуждающей гимнастики обновляется, соответственно меняются упражнения с использованием эластичной резины.
4. При выполнении такого рода упражнений, с использованием силы собственного сопротивления, включаются в работу глубокие мышцы спины. Укрепляются разгибатели позвоночника, желтая мышца спины, широчайшая. То есть мышцы, которые отвечают за правильное вертикальное положение позвоночника. В результате чего у ребенка укрепляется мышечный корсет ф целом, и происходит формирование правильной осанки.
5. Упражнения с использованием такого необычного инвентаря, как эластичная лента, вызывает интерес у детей. Упражнения выполняются в виде игры с положительным эмоциональным настроем детей. И, как следствие, воспитывает положительное отношение, к физической культуре в целом.

Эластичная лента очень удобна в эксплуатации, занимает мало места в спортивных уголках групп, ее удобно хранить и ухаживать за ней.