

# Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений

Часто приходится видеть вокруг людей, хорошо сложенных от природы, но фигуру и общий облик которых портит сутулая спина, плечи «коромыслом», опущенная во время ходьбы голова. Все это признаки плохой осанки.

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. Конечно, осанка в какой-то мере обусловлена наследственностью, но на нее оказывают влияние и другие многочисленные факторы. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста.

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовем лишь некоторые:

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов, как в детском саду, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (например, лежа на ковре) .
2. Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу. Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги.
4. Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, «калачиком», и т. д.
5. Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только неэстетичны, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Еще более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины.

Надо обращать внимание на осанку не только на занятиях, но и в повседневных видах деятельности. Для этого следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой, как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка. Воспитание ощущений правильной осанки приобретает за счет многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя.

С этой целью рекомендуются следующие мероприятия:

1. Изучение и воспитание ощущения осанки с помощью зеркала.

Ребенок перед зеркалом несколько раз восстанавливает нарушенную осанку с помощью взрослого. Он должен понять, что для этого необходимо произвести некоторые действия (выпрямить позвоночник, развернуть плечи, втянуть живот, напрячь ягодицы)

2. Упражнения у вертикальной плоскости.

Ребенок прикасается к плоскости (стена без плинтусов, дверь) пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Когда ребенок научится стоять правильно у плоскости, рекомендуются различные упражнения – отведение рук, ног в стороны, приседание с касанием плоскости

затылком, спиной, лопатками. Целесообразно сочетать упражнения с удержанием предметов на голове.

3. Ношение различных предметов на голове.

К этим упражнениям относятся: ходьба на носках, по бревну, на коленях, приседания, лазание по гимнастической стенке (не уронив при этом положенный на голову предмет)

4. Координация движений, умение владеть своим телом.

Здесь полезны упражнения в равновесии и балансировании. Например, стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты, «ласточка» на одной ноге.

Помните! Очень важно следить за осанкой детей дошкольников и воспитывать умение правильно сидеть, стоять, ходить.

Памятка для родителей

1. В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и детском саду.

2. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать) .

3. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола) ; можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

4. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.

5. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

6. Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

7. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.