Акимова О.Б., воспитатель МБДОУ «Детский сад №4 «Сказка» г.Протвино

Правильная осанка – залог здоровья

Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

Люди смотрят, не дыша:

«Ох, осанка хороша!»

Чтобы вам здоровым быть,

Надо за спиной следить!

(Грищенко И.В.)

Позвоночник (позвоночный столб)является основной частью осевого скелета человека и состоит из 33–34 позвонков, которые соединены между собой хрящами, связками и суставами. В утробе матери детский позвоночник выглядит как равномерная дуга. При появлении ребёнка на свет, его позвоночник выпрямляется и приобретает вид практически прямой линии. Именно с момента рождения начинает формироваться осанка. При наличии навыка удерживания головы в поднятом состоянии, в шейном отделе позвоночника малыша постепенно возникает изгиб вперёд, так называемый, *шейный лордоз*. Если пришло время, когда ребёнок уже умеет сидеть, в грудном отделе его позвоночника также формируется изгиб, только обращённый назад *(кифоз).*А если ребёнок начинает ходить, в поясничном отделе со временем образуется изгиб с выпуклостью, которая обращена вперёд ( *поясничный лордоз).*Именно поэтому важно следить за дальнейшим правильным формированием детской осанки.

Правильная осанка – привычная поза непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника. Для правильной осанки важны сильные мышцы спины, гибкость позвоночника и суставов. Сильные, упругие мышцы помогают сохранить нормальное расположение внутренних органов,  а значит,  и  их здоровое функционирование в течение долгого времени. Нарушение осанки сопровождается расстройством деятельности всех внутренних органов:

1. небольшой жизненной емкостью легких и колебаниями внутригрудного давления (это неблагоприятно отражается на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
2. слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения оттока желчи и перистальтики кишечника (это приводит к нарушению пищеварительных процессов и зашлаковыванию организма, снижению иммунитета, простудным заболеваниям, быстрой утомляемости и головным болям);
3. люди с плоской спиной подвержены к постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движений (отсюда – быстрая утомляемость и частые головные боли).

Задача формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста. Есть три компонента, которые помогают держать позвоночник в нормальном состоянии – это гимнастика, плавание и массаж. Во всех трех случаях главное – регулярность нагрузок! Однако психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно; он делает что-то не оттого, что «надо» и «полезно», а оттого, что ему это нравится. После 1,5 лет в игровой форме с ребёнком можно начинать заниматься гимнастикой: «колоть дрова», «по-кошачьи» выгибать спину, «качать воду», ходить по нарисованной линии, словно по канату, кататься по полу, проходить полосу препятствий и т.п. Можно попросить ребёнка изобразить птичку: лечь на живот, «раскинуть крылья» (развести руки в стороны) и подержаться за щиколотки приподнятых ног. Старшие ребята могут понять пользу упражнений в том, что движения помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость. Для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений в процессе занятий физической культурой, утренней гимнастикой и во время физкультминуток можно использовать следующие упражнения: прогибание спины с обручем или с мячом в руках; наклоны в стороны с обручем за спиной; приседания стоя на носках с гимнастической палкой в руках; наклоны назад с разведением рук в стороны; наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках; поднимание ног вверх лежа на спине; ползание на четвереньках; ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки и др.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых (40-50 сек.) с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине.

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки), и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребенок мог фиксировать правильное положение тела.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки дошкольников является общая тренировка организма, для чего я применяю в работе с детьми специально подобранные упражнения и игры, в задачи которых входят укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Упражнения для правильной осанки детей:

1. **«Самолет».** Ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.
2. **«Мельница».** Одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.
3. «**Дровосек».** Поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку — ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед. ( Вариант: сцепить руки в замок)
4. **«Рыбка».** Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.
5. **«Коромысло».** Ребенок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками воды, ничего не разлив.
6. **«Ласточка».** Это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник и потренировать вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону и стоим так 30 секунд. Повторяем упражнение с левой ногой.
7. **«Велосипед».** Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий ножниц.

*(Нужно начинать с 5-7 повторов и одного подхода, затем постепенно увеличивать число повторов до 10-12 и подходов до 5.)*

Для формирования у дошкольников правильной осанки и преодоления плоскостопия использую игры, описанные А.С.Галановым в сборнике «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» (Например, «Роботы», «Авиасалон», «Волшебные слова», «Восточный носильщик», «Бильбоке», «Белоснежка и семь гномов», «Ловкие ноги» , «Сосенки», «Ванька-встанька» и др.)

Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а, следовательно, и газовый обмен в организме. У ребенка, который неправильно сидит за столом нарушается осанка и развивается искривление позвоночника, быстро устают мышцы и появляются дискомфорт и боль в позвоночнике. Чтобы избежать нарушения осанки, важно научить ребенка правильно сидеть, нужно помнить ***правило "трех углов"***: колени под столом образуют один прямой угол, линия бедер и спина - второй, а руки, согнутые в локтевом суставе - третий. Высоту стула необходимо отрегулировать так, чтобы сиденье приходилось на уровень коленных складок. Вот как правильно должен сидеть ребенок:

1. ступни ног должны прилегать к полу всей поверхностью подошвы;
2. голени вертикальны к полу, а бедра горизонтальны;
3. предплечья опираются на столешницу и расслаблены;
4. письменный стол и стул желательно должны иметь регулировку по высоте;
5. бедра не должны прикасаться к переднему краю сиденья. Это регулируется установкой глубины сидения;
6. спинка стула подогнана к спине и одновременно служит опорой для поясницы.

За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят, скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии. Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Еще один из методов коррекции осанки это *плавание*. При плавании тело лежит в воде почти горизонтально и находится в вытянутом состоянии. Поэтому часто весьма серьезные искривления позвоночника исправляются с помощью плавания. Во время плавания мышцы конечностей ритмично напрягаются и расслабляются. При любых способах плавания руки принимают активное участие в движении. Это особенно характерно для кроля и плавания на спине. Кроме того, эти способы плавания влияют на гибкость позвоночника (вследствие активного попеременного движения руками в воде и над водой). Дети в нашем саду регулярно посещают бассейн.

От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку. В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы "маятник" качался равномерно. При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки. А хорошая осанка создает у ребенка ощущение бодрости, уверенности в себе!

Литература:

1. Алиев М. Формирование правильной осанки// ДВ №2 1993г.

2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. – М.:Просвещение, 1986.

3. Галанов А.Г. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников». – С.Пб., Изд. «Речь», 2007г.

4. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 1999г.

5. Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. – М., Изд. «Гном», 2016г.

6. Краснова В.М. Осанка вашего ребенка // ДВ № 3 1991г.

7. Лебедева Е.А., Русакова Е.В. Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста. – М.:Просвещение, 1970г.

8. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с нем. – М., Физкультура и спорт, 1974г.

9. Развитие движений ребенка дошкольника. Из опыта работы. Под ред. М.И.Фонарева. – М., Просвещение, 1975г.

10. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / под ред. В.П. Правосудова. – М.: Физкультура и спорт, 1980г.

11. Фонарев М.И., Фонарева Т.А. Лечебная физкультура при детских заболеваниях. – Л., 1977г.

12. И. В Милякова «Лечебная гимнастика при нарушениях осанки» М. 2010г.