

## Правильная осанка ребёнка

Инструктор по физической культуре

Ситалова А.С.

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе.

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.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых.

Нередко дети сидят либо, 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.

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении.

Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, кегли, мячи, скакалки).

Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен идти, не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г).

Бег должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления.

При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети

должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшего возраста проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц.

Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота.

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 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.

### **Сколиоз и меры его профилактики.**

Сколиоз – это патологическое искривление позвоночного столба влево или вправо во фронтальной плоскости, приводящее в дальнейшем к «скручиванию» позвонков и увеличению физиологических изгибов. Вызванное этим сдавливание сосудов и внутренних органов становится причиной нарушения работы сердечно-сосудистой, дыхательной, мочевыделительной, нервной и других систем организма. Замечено, что девочки страдают сколиозом примерно в 9 раз чаще мальчиков. По данным медицинской статистики почти у 10% детей и подростков имеют место искривления позвоночного столба. Поэтому детские ортопеды уверенно ставят сколиоз на одну из первых позиций среди всей патологии опорно-двигательного аппарата.

- Дети должны спать без подушек или на подушке толщина, которой соответствует размерам безымянного пальца;
- Не рекомендуется читать или смотреть телевизор лежа;
- Обязательны: утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых.
- Дети должны находиться в состоянии движения от 4 до 6 часов в день;
- Рекомендуются занятия ходьбой, бегом, гимнастикой и плаванием;
- Большое место занимают массаж и лечебная гимнастика;
- Ранец первоклассника должен весить не более 2,5-3 кг. Портфель 12 - летнего ученика - не более 5 кг;
- Ребенку необходима мебель по росту;
- Рабочее пространство письменного стола должно быть достаточно просторным: на нем должны уместиться не только книга и тетрадь, но и локти;

- Профилактикой сколиоза является и раннее выявление нарушений осанки у школьников;
- В рационе должно быть достаточно молочных продуктов, овощей и фруктов, рыбы - естественных источников кальция и витаминов;
- Не забывайте и о влиянии эмоционального состояния на двигательный стереотип.
- Дети, страдающие неврозами, склонны к сутулости.

***Позаботьтесь о здоровье своих детей своевременно!***