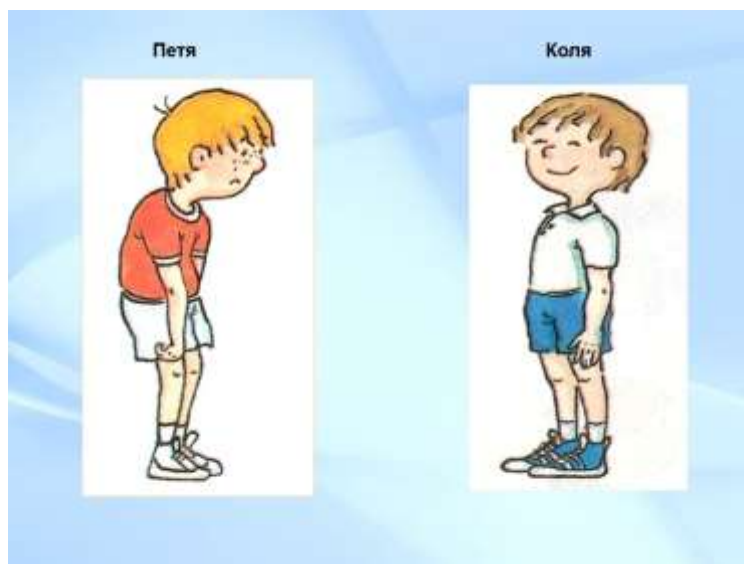


Материал подготовила: Ильина А.Е., инструктор по ФК МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 199»

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА - ГАРАНТ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ



Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, остановимся на основных.

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в определенной позе.
2. Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку или «ношение» (перенос) ребенка на одной руке.
3. Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.
4. Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, калачиком и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, положив под себя ногу).
5. Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного созревания тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только некрасивы эстетично, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньше кислорода поступает к тканям. Еще более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины. Очень важно с первых дней жизни воспитывать

умение правильно сидеть и стоять. Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов. Спина должна быть параллельной спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиваться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, мы будем способствовать формированию круглой спины. Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребенок может свободно и глубоко дышать. Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед. Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов (ОРВИ, атония кишечника и др.)

Что значит стоять для дошкольника?

Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому ребенок начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь. Если ребенок предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять их рекомендации. Постоянные напоминания о том, как нужно правильно ходить, ничего не дадут, т. к. ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвел точно это движение. Поэтому здесь на помощь придет гимнастика – специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, воспитывающие чувство равновесия, координацию движений, формирующие стопу и укрепляющие мышечный корсет спины.

Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Великолепно подходит для этого кромка тротуара. Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажеры, которые сейчас продают в достаточном количестве и по доступным ценам.

Постарайтесь гордиться тем, что вы физически подготовленная семья; устройте веселые соревнования; научите вашего ребенка радоваться, а не уклоняться от работы по хозяйству; сделайте каникулы и отпуска в своей семье деятельными и активными (прогулки пешком и на велосипеде, плавание и пробежки).