

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ.

«Здоровье ребенка во многом зависит от нас, взрослых, от наших знаний и умений».

И. С. Красикова

Дошкольный возраст является очень важным для формирования потребности в здоровом образе жизни, для формирования основ гармоничного развития, для воспитания потребности в движении и правильной осанки. Недаром говорят, что правильная осанка является залогом здоровья и успеха человека в жизни. Нарушение осанки ведет к развитию патологии в позвоночнике и как следствие идет нарушение со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Осанка – это привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он может принимать без излишнего мышечного напряжения.

В разные возрастные периоды меняются пропорции тела ребенка, поэтому для сохранения устойчивого равновесия используется разная степень мышечных усилий и разное взаиморасположение частей тела. Поэтому нормальная осанка дошкольника отличается от осанки школьника и взрослого человека.

Нормальная осанка дошкольника: туловище расположено вертикально, грудная клетка симметрична, плечи не выступают вперед, лопатки слегка выступают, живот выдается вперед, намечается поясничный лордоз. Ноги выпрямлены.

Формирование осанки является длительным процессом, который завершается к 20-25 годам, поэтому взрослым нужно всячески поощрять желание ребенка двигаться, направлять его энергию в нужное русло, а не подавлять ее, говоря: «Не бегай! Не прыгай! Посиди!». Большую роль в формировании правильной осанки, профилактике нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей является полноценное ползание. «Ползание – это отличная тренировка мышц всего тела, воспитание координации движений». Ползая, ребенок развивает все мышцы, которые участвуют в движениях позвоночника, при этом сам позвоночник находится в положении разгрузки. Вот почему не стоит торопиться ставить малыша на ноги, чем дольше и активнее ползает малыш, тем дольше его позвоночник освобожден от вертикальной статической нагрузки.

Для формирования правильной осанки применяют как статические, так и динамические упражнения, а так же упражнения на развитие равновесия и координацию движений. Силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями на расслабление, чтобы улучшить кровообращение в уставших мышцах и научить снимать напряжение с них, тем самым способствовать улучшению осанки.

В формировании правильной осанки большую роль играет равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер, туловища, плечевого пояса, а также тонкого восприятия ощущений от положения тела и отдельных его частей. Для формирования правильной осанки применяют упражнения у вертикальной стены; выполняют упражнения, стоя перед зеркалом (развитие мышечно-суставного чувства); с удержанием груза на голове (мешочка с песком), упражнений в равновесии.

Почти любое хорошо выполненное упражнение **способствует формированию правильной осанки**. Например, элементарное упражнение из основной стойки руки вверх. Если его выполнять, опустив голову, подняв полусогнутые руки, будет нарушение осанки. Но стоит поднять голову, выпрямить руки, потянуться, происходит максимальное выпрямление позвоночника, дети становятся выше.

Для формирования правильной осанки необходимо **укреплять мышечный корсет** – «комплекс мышц, помогающих позвоночнику удерживать вертикальное положение тела». Для этого в занятия нужно включать упражнения для мышц брюшного пресса, спины и боковых мышц туловища (методика их выполнения скоростно-силовая либо со статическим напряжением). Если мышцы живота и спины у ребенка хорошо развиты, он без особого напряжения сохраняет правильную осанку сидя, стоя и в движении. К силовым упражнениям относятся гимнастические упражнения, при которых величина мышечного напряжения составляет 70% от максимально возможной. При скоростных упражнениях напряжение составляет не выше 20% от максимального, но темп выполнения быстрый .

Для формирования мышечного корсета целесообразно использовать не только динамические упражнения, но и статические (работу мышц в изометрическом режиме, что обеспечивает быстрое нарастание мышечной массы). Для рассеивания нагрузки необходимо использовать дыхательные упражнения, а во время выполнения статических упражнений следить, чтобы дети не задерживали дыхание. При воспитании и закреплении правильной осанки нужно обращать внимание на расположение тела при выполнении упражнений и в исходных положениях.

При воспитании и закреплении правильной осанки роль **важную играют зрительный контроль и самоконтроль** (пользуясь зеркалом, дети должны научиться принимать правильную осанку и самостоятельно исправлять замеченные дефекты),

Упражнения для формирования мышечного корсета.

Для мышц спины:

1.И.П. - лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, дыхание не задерживать.

2. То же упражнение, но кисти рук к плечам.

3. И. П. - то же. Имитация плавания брассом.

4. И. П. - то же. Поочередный подъем назад прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.

5. И. П.- то же. Одновременный подъем прямых ног и удержание их.

6. И. П. - то же. Одновременно поднять обе ноги, развести их в стороны, соединить, опустить.

7. И. П. -то же. Кроль ногами.

Для мышц брюшного пресса.

1. И. П. для всех упражнений - лежа на спине, прижав поясничный отдел к опоре. "Велосипед" (можно «крутить» педали вперед и назад).

2. Руки за головой, поочередное поднимание прямых ног.

3. Скрещивание прямых ног "ножницы» вертикальные и горизонтальные.

4. Переход в положение сидя махом рук.

5. Согнуть ноги в коленных суставах, выпрямить вперед-вверх, развести в стороны, соединить, согнуть.

Для боковых мышц туловища (выполнять на правом и левом боку)

1. И. П. - лежа на боку, одноименная рука вверх, подъем прямой ноги.

2. И.П. -"-", разноименная рука делает "окошечко". Подъем одновременно двух ног.

3.И.П.-"-". подъем ног поочередно, фиксировать, вниз поочередно.



Материал подготовила: инструктор по физической культуре ГБДОУ д/сад № 33 Петродворцового района г. Санкт – Петербурга Удодова Елена Анатольевна. 2019 год.