

## **Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста**

*Автор технологии:  
Панченко Светлана Александровна,  
инструктор по физвоспитанию*

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе тех же физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей. Это создает возможность для активного вмешательства в процесс формирования осанки у детей, обеспечивая её правильное развитие.

Заболевания позвоночника обусловлены особенностями формирования и развития опорно-двигательного аппарата и влиянием на них физического воспитания и двигательной активности ребенка.

В процессе систематических физкультурных занятий растет тренированность организма ребенка, что способствует увеличению функциональных резервов адаптации. Положительный оздоровительный эффект возможен при соблюдении таких принципов, как постепенность, последовательность, повторность и систематичность физических нагрузок. Обязательными для каждого занятия должны быть упражнения для профилактики нарушений осанки и ее улучшения.

Осанка человека сказывается не только на красоте его фигуры, но и может привести к нарушению работы всего организма. Так же, малоэстетичный внешний вид может повлечь за собой даже психологические комплексы, такие как замкнутость или эмоциональные расстройства. Особенно это касается детского и подросткового возраста. Что уж говорить о физических заболеваниях.

Неправильная осанка наносит вред органам брюшной полости, так как они меняют свою локализацию, это может привести к опущению почек и проблемам с мочеполовой системой. Так же наблюдаются проблемы в работе желудка, так как он постоянно находится в передавленном состоянии. При сутулости человек испытывает ощущение стеснения в груди, что приводит к ухудшению дыхательных процессов и в свою очередь к постоянной нехватке кислорода в тканях всего организма – гипоксии. Сердце находится в «сдавленном» состоянии и пытается восстановить свой ритм путем увеличения количества ударов в минуту, при этом развивается гипертензия, аритмия и тахикардия. Нередко, на фоне этого, возникает ишемическая болезнь сердца, опасная своими инфарктами или инсультами. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость).

У детей дошкольного возраста формирование структуры костей ещё не завершено. Скелет ребёнка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка неустойчива. Это актуальный период для формирования правильной осанки.

Предупреждение нарушений осанки -задача не только педиатров, но и педагогов.

В связи с этим возрастает значения организации профилактической работы непосредственно в условиях ДООУ, где ребенок находится большую часть времени, а значит именно здесь имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

Началом работы по теме опыта стал общий осмотр, при котором определили телосложение ребенка.

В различные возрастные периоды жизни ребенка осанка имеет свои особенности. Правильная осанка для дошкольников: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль), лопатки слегка выступают, линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см, физиологические изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик и составляет 22-25° для мальчиков и девочек.

Наиболее простой и доступной методикой определения наличия или отсутствия нарушений осанки является тестовая карта для выявления нарушений осанки (по С.Н.Поповой).

Так же был проведен осмотр совместно с медицинской сестрой ДООУ: спереди, *сбоку, сзади и в наклоне вперед*. Данный осмотр позволил оценить осанку во фронтальной (спереди и сзади), сагиттальной (сбоку) и горизонтальной (в наклоне вперед) плоскостях. Так же был проведен осмотр детей перед большим зеркалом, с целью проверки способности ребенка держать правильную осанку.

Проведя осмотры были выявлены симптомы нарушений осанки, которые свидетельствуют об определенной деформации и несоответствии состояния здоровья детей потребностям и потенциальным возможностям современного общества.

Мы получили следующие данные:

Нарушение осанки проявляется: старшая группа (5-6 лет) 8,2% детей, в подготовительной группе (6-7 лет)-9,4%.

Предпосылками нарушения осанки может стать то, что ребенка рано усаживают, обкладывая подушками, неправильно носят на руках, слишком рано (минуя стадию ползания) начинают учить ходить, во время прогулок постоянно держат за руку.

Причины, побудившие к проведению исследования серьёзны и актуальны, так как дошкольный возраст является самым ответственным периодом в формировании правильной осанки, тот момент, когда закладывается фундамент здоровья.

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в изучении средств профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста – физических упражнений.

Целью моей работы является поиск эффективных средств профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста.

Для реализации поставленной цели будут решены следующие задачи:

- 1) Изучение научной методической литературы. Дать определение осанки, ее виды и анатомо-физиологические особенности.
- 2) Изучить методику профилактики нарушения осанки у детей дошкольного возраста.
- 3) Разработать комплекс физических упражнений для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников
- 4) Организация образовательной деятельности с использованием комплексов физических упражнений для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников
- 5) Работа по повышению педагогической компетенции родителей и воспитателей.

### **1. *Понятие осанки, ее анатомо-физиологические особенности***

Осанка является объектом исследования самых различных наук (эстетика, физиология, биомеханика, медицина, педагогика, физическая культура). Наиболее полно осанку изучают физическая культура и медицина.

По определению С. И. Ожегова осанка – внешность, манера держать себя (о положении корпуса, складе фигуры). В. И. Даль определял хорошую осанку как «сочетание стройности, величавости, красоты» и приводил поговорку: «Без осанки – конь – корова».

Осанка – привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе. Она начинает формироваться с раннего детства и зависит от формы позвоночника, равномерности развития и тонуса мускулатуры торса.

При правильной осанке голова и туловище человека должно находиться на одной вертикальной линии. При этом плечи должны находиться на одном уровне, развернуты и слегка опущены, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла, живот втянут, изгибы позвоночника умеренно выражены, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка – это физическая характеристика человека, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития.

В течении всей жизни мы проходим определенные этапы развития: изменение форм и пропорций тела, формируется, закрепляется, а затем угасает комплекс безусловных и условных рефлексов. Все это, тем или иным образом, отражается на нашей осанке. И это важный аспект физического развития.

Особое внимание осанке необходимо уделить в период роста и формирования скелета ребенка. Неправильное привычное положение тела быстро приводит к деформации позвоночника.

Процесс формирования осанки начинается с возраста от 6 до 8 лет, но в этом возрасте осанка неустойчива, избыточный прогиб поясничного отдела позвоночника, выступающий живот, торчащие лопатки – это норма для детей 6-9 лет. Устойчивая осанка формируется в среднем и старшем школьном возрасте. Окончательно формирование осанки происходит с прекращением роста скелета.

Успех в формировании правильной осанки достигается разносторонней физической и физиологической тренировкой, укреплением мышечной системы.

Сохранение правильной осанки достигается за счёт её постоянной коррекции точно дозированными напряжениями многочисленных мышц тела.

## **2. Методика профилактики нарушения осанки у детей дошкольного возраста**

Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста предполагает прежде всего достаточную двигательную активность ребенка, продолжительность статических и динамических нагрузок в пределах возрастной нормы. Организация игр, занятий, необходимо строить таким образом, чтобы дети вырабатывали привычку сидеть, стоять и ходить с прямой спиной. При проведении занятий физической культурой, утренней гимнастики, физкульт-минуток, гимнастики после сна полезно и эффективно включать упражнения, укрепляющие мышечный корсет. одного - двух упражнений, формирующих правильную осанку.

Укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки служит плавание и большая часть упражнений в воде. Это связано с плотностью воды. Вода оказывает большее сопротивление движению, чем воздух, поэтому нагрузка на мышцы больше. Но пресная вода разгружает тело на 90%, следовательно, плавание и упражнения в воде выполняются в условиях гравитационной разгрузки. Занятия любыми симметричными видами спорта и подводящими к ним упражнениями положительно влияют на осанку.

Для этого высота мебели должна соответствовать росту ребенка. Сиденье обязательно должно иметь спинку до уровня лопаток. Высота сиденья должна быть равна длине голени со стопой: в этом случае ноги ребенка во всех трех суставах (тазобедренном, коленном и голеностопном) согнуты примерно под прямыми углами, что препятствует застою крови в нижних конечностях и органах малого таза. Уровень столешницы должен быть на 3-4 см выше локтя свободно опущенной руки сидящего ребенка.

Важно соблюдать отрицательную дистанцию сидения, когда сиденье стула на 3-6 см. заходит под поверхность стола.

Если у ребенка уже появились проблемы с осанкой, можно использовать стул, на сиденье которого устанавливают подставку, скошенную под углом 15 градусов. На столешницу и под стопы устанавливают подставки, скошенные под углом 10 градусов. Это позволит разгрузить поясничный отдел позвоночника и сохранить физиологические изгибы позвоночника в положении сидя.

Так же на формирование осанки отрицательное влияние оказывает неправильное положение тела во время сна. С гигиенической точки зрения спать следует на полужесткой постели, которая должна держать вес ребенка и не проваливаться под ним. Подушки, желательно использовать небольшие плоские.

### **3. Комплекс физических упражнений для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников**

Основным средством профилактики нарушения осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание. Воспитание ощущений правильной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. Начиная с 4 лет в утреннюю гимнастику детей должны входить специальные упражнения для формирования правильной осанки.

Приведенные ниже упражнения способствуют развитию чувства правильной осанки, развивают статическую выносливость мышц спины и шеи.

- Изучение и воспитание осанки с помощью зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз восстанавливает нарушенную осанку с помощью взрослых.

развивая и тренируя мышечное чувство. Для восстановления правильной осанки необходимы определенные усилия и движения: надо выпрямить позвоночник, развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот.

- Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь и т. д.). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

- Ношение различных предметов на голове (мешочек с песком, мягкая игрушка), установленными на темени, ближе ко лбу. Ребенок с предметом на голове выполняет упражнения: ходьба, держа руки перед грудью и в стороны, ходьба на носках, полусогнутых ногах, ходьба на коленях, приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет. Упражнения способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.

- Упражнения на координацию движений. Это упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну или скамейке и повороты.

Не стоит забывать и о профилактике плоскостопия, ведь уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, это может сопровождаться изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики. Это ходьба на внешней стороне стопы, ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Упражнения идя на стуле: сгибание и разгибание стоп, сгибание и разгибание пальцев, круговые движения стопами, разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола и так далее.

#### **Список используемой литературы:**

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 208 с.

2. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. – Л.: Медицина, 1991. – 416 с. – (научно-популярная медицинская литература).
3. Белякова Р.Н., Овчаров В.С. Физическое воспитание учащихся подготовительной медицинской группы.-Мн.: Полымя, 1998. - 63 с.
4. Зацепин Т. С. Ортопедия детского и подросткового возраста. — М.: Медгиз, 1956. — 146с.
5. Лукомский И.В. Физиотерапия. Лечебная физическая культура. Массаж. - Мн.: Полымя, 1999.
6. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. Учебник для ИФК/ Под ред. В.П. Правосудова. - М.: ФиС, 1980.
- 7.Источник: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=516470>© Библиофонд