

ТЕЗИСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Воспитатель по ФИЗО
Гракова Жанна Алексеевна*

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект – вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, западающая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее согнут сформироваться плоская, круглая или кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и педагоги дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют: своевременное питание; свежий воздух; подбор мебели в соответствии с длиной тела; оптимальная освещенность; привычка правильно переносить тяжелые предметы; привычка правильно сидеть за столом; расслаблять мышцы тела; следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4 лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при чтении, просмотре телевизора. Высота стола должна быть на 2 – 3 см. выше локтя опущенной руки ребенка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5 – 2 см, голова слегка наклонена вперед.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жестким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка – невысокой (15 -17 см). Рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельные занятия: упражнения, стоя у зеркала; упражнения в вертикальной плоскости; упражнения с предметами на голове; упражнения на координацию движений.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.