

Как выработать правильную осанку дошкольников.

Осанка – привычное положение тела ребенка. Зависит она не только от физического воспитания, но и от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы. Развивается осанка в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов и под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обуславливать сходные варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки.

Правильная физиологическая осанка характеризуется не только гармонией пропорций тела, но и физической выносливостью ребенка. Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, ассиметрия надплечий, сутуловатость.

При правильной осанке изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые.

Правильная осанка способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются в их функциях. Правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, обеспечивает равномерное поступление воздуха в полость рта и носоглотку, препятствует заражению возбудителями респираторных заболеваний (вируса, бактерий).

При неправильной осанке может наблюдаться нарушение указанных физиологических механизмов, и ребенок оказывается более подверженным частым респираторным заболеваниям.

Выработка правильной осанки – сложный процесс, начинающийся в младенчестве и продолжающийся длительное время.

К семи годам у здорового дошкольника позвоночник приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Для того чтобы правильно показать детям правильную стойку, взрослые сами должны знать ее:

- голова прямо;
- плечи симметричны и слегка отведены назад;
- живот подтянут;
- ноги прямые;
- пятки вместе;
- носки симметрично развернуты наружу, образуя примерно угол 15-20°.

Ребенку дается подробное объяснение и показ правильной стойки. Можно рекомендовать игры, направленные на усвоение правильного положения тела.

Игра «Встань прямо»

Взрослый объясняет и показывает, как нужно правильно и красиво держать тело, обратить внимание на положение головы, плеч, груди, живота, ног. Ребенок принимает правильную стойку, взрослый помогает исправить недостатки. Затем ребенок ходит по комнате 1,5-2 мин, прыгает, бегают. После команды «Встань прямо» принимает правильную осанку, не двигается с места до оценки их позы взрослым. В правильной стойке ребенок должен находиться не более 10-15 сек.

Игра «Голову прямо»

Ребенок встает у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. По команде «Разойдись» ребенок ходит по комнате. По команде «Займи место» занимает исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, на голову кладут мешочек с песком. По команде «Разойдись» ребенок двигается по комнате, неся на голове мешочек с песком. Через 1,5 - 2 мин. По команде «Займи свое место» вновь занимает исходное положение у стены. Напоминания взрослого направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе по комнате руки поднять в стороны.

В процессе обучения стойке целесообразно использовать шаблон правильной постановки стопы - треугольные деревянные дощечки, расположенные под углом 30°, специальные отпечатки стоп, мешочки с песком.

Игра «Приседание у стены»

Формируем умение детей стоять на шаблоне стоп, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, приседать и вставать, соблюдая осанку.

Игра «Аист»

Способствуем умению детей стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохранять правильную осанку.