

Формирование осанки у детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст - период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных веществ. Мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчивая, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Отчего может нарушиться осанка? Вот некоторые из многих причин:

- Мебель, не соответствует возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов, как в детском саду, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе.

- Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

- Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.

Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги (проверка: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других и проверьте показания). О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны.

- Неправильная поза во время сна. Если ребенок спит, поджав ноги к животу (калачиком) и пр. Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен еще мягкий матрас и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может





быть даже достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна - на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

- Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, поджав под себя ногу).

Нарушения осанки чаще всего развивается у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только не эстетичны, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие - меньшее поступление кислорода к тканям. Еще более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины.

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную мышечную работу, быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. 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 колени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов. Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиваться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, это будет 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 искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает

туловище вперед.

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 малыш начинает переступать, пытаясь прислониться к чему-нибудь.

ПОМНИТЕ! Наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически и вредите его здоровью!

Как не пропустить нарушения осанки?

Предупредить всегда легче, чем лечить! Если ребенок, несмотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к педиатру или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации.

На помощь придет **гимнастика** - специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, развитию чувства равновесия, координации движений, формированию свода стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Здоровья Вам и вашему ребенку!

*Информацию подготовила
инструктор по физкультуре Преснякова Елена Сергеевна*