

Упражнения для формирования правильной осанки в дошкольном возрасте

Выработка правильной осанки - сложный процесс, начинающийся в младенчестве и продолжающийся длительное время. Хорошая осанка украшает фигуру человека, помогает ему овладеть сложными двигательными навыками.

Неправильное положение тела связано с односторонним отягощением мышц, слабостью мускулатуры, привычкой опускать голову, подавать вперед плечи, горбиться, искривлять позвоночник и т. д. Это создает неблагоприятные условия для функционирования органов кровообращения и дыхания, вредит здоровью детей.

Воспитатель должен знать правильную стойку и уметь показать ее детям: голова прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу, образуя угол примерно 15-20.

Для предотвращения и исправления отклонений в формировании осанки у детей 3-4 лет разработано множество игр и упражнений.

Упражнения для выработки навыка правильной осанки.

И. п. - стоя спиной к стене.

1. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер; при этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов, и угол его наклона уменьшается.

2. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох, расслабиться (вдох) .

3. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься, опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох, расслабиться (вдох) .

4. Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох, расслабиться (вдох) .

Те же упражнения на вытягивание позвоночника можно выполнять сидя.

5. Закрыть глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.

6. Сделать два-три шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя.

7. Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища – «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.

8. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в и. п.

Все эти упражнения можно усложнять - выполнять, не прислоняясь спиной к стене.

Главное средство профилактики и необходимый компонент лечения заболеваний позвоночника - выработка навыка правильной осанки. К сожалению, это трудная задача не столько для ребенка, сколько для родителей и педагогов. Сама собой хорошая осанка может сформироваться в исключительных случаях - у совершенно здорового, переполненного энергией, гармонично развитого ребенка. Всем остальным необходимо:

обеспечить условия для формирования правильной осанки;

знать, что такое правильная осанка, как именно надо стоять, сидеть и двигаться не сутулясь;

сознательно и бережно относиться своему здоровью и одной из главных его опор - позвоночнику;

доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений.

Упражнения на ощущение правильной осанки.

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при прикосновении спиной к стене. Дети начинают чувствовать уровень надплечий, положение лопаток, таза, всего тела. В этом случае полезны следующие упражнения.

1. И. п. - стать спиной к стенке в основной стойке, так чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.

2. И. п. - то же. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.

3. И. п. - то же. Сделать шаг вперед, повернуться на 360 градусов, выпрямиться, вернуться к стенке.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют и упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки.

Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и начинается формирование плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкультура) - необходимое условие для нормального развития опорно-двигательного аппарата.

Существует множество игр для предотвращения и исправления отклонений в формировании осанки у детей. На первоначальном этапе обучения в играх «Встань прямо», «Подтянуться», «Держи голову прямо», «Хорошая и плохая осанка», «Покажи, как я» и др. дается подробное объяснение и показ правильной стойки. После того как дети научатся отличать правильную

позу от неправильной, проводятся игры (с предметами и без предметов, направленные на усвоение правильного положения тела при ходьбе: «Пастухи и овцы», «Не потеряй», «Подражание» и др.

В процессе обучения стойке целесообразно использовать шаблон правильной постановки стоп: треугольные деревянные дощечки, расположенные под углом 30°, специальные отпечатки стоп и ряд других предметов и приспособлений: короткие и длинные гимнастические палки, веревку, набивные мячи, мешочки с песком.

Лечебное действие физических упражнений и игр объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. Она благотворно влияет на нарушенные болезнью функции организма, ускоряет восстановительные процессы, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и физической нагрузки.

Заключение

Лечебная физкультура - это применение средств физической культуры с целью профилактики и лечения различных заболеваний. Занятия лечебной физкультурой содействуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям. Главное средство лечебной физкультуры - специально подобранные, методически оформленные физические упражнения и игры.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (6-7 лет). Задача дошкольных учреждений - предупредить заболевание опорно-двигательного аппарата - сколиоз.

Нарушение осанки, помимо значительного косметического дефекта, нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов: сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, сопровождается быстрым наступлением утомления, а нередко и головными болями.

Исправление нарушений осанки - процесс длительный. Поэтому занятия должны проводиться систематически, не реже 3-х раз в неделю, и обязательно подкрепляться выполнением физических упражнений в домашних условиях. Нужно вводить эти упражнения в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, ритмическую гимнастику, физкультурные минутки.

Автор: Инна Шадрина