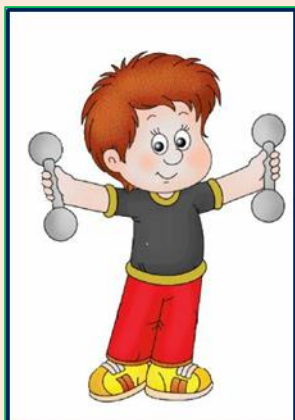


«Воспитание правильной осанки у детей, активная профилактика ее нарушения в домашних условиях»

Подготовила инструктор по ФК
Вирясова Светлана Николаевна



Болезни позвоночника – одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшение качества жизни и индивидиализации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся еще в детском возрасте.

Дать короткую формулировку осанке трудно. Самое распространенное и простое определение звучит так: осанка – это привычная, непринужденная поза человека при стоянии, сидении, ходьбе, сохраняемая без излишнего мышечного напряжения.

Нормальная осанка – это умение сохранять правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, для внутренних органов, для более высокой трудоспособности. Хорошая осанка содействует поддержанию чувств бодрости и уверенности. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всем внешнем облике, но и оказывает влияние на его здоровье. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения и функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Нормальная осанка, в положении стоя: грудная клетка симметрична, плечи не выступают вперед, лопатки слегка отведены назад, ноги выпрямлены.

Правильная осанка, в положении сидя: прямая посадка головы, слегка оттянутые назад и опущенные книзу плечи, развернутая грудная клетка; прямая, чуть прогнутая в пояснице спина, подтянутый живот. Сидя на стуле, нужно полностью занимать его сиденье, плотно прижимаясь спиной к спинке стула.

Правильная осанка не возникает сама по себе: как и любой двигательный навык, ее необходимо формировать с самого раннего детства. Если ребенок ест руками, пьет из тарелки, родители и воспитатели обязательно покажут ему правильный способ еды, и будут добиваться доведения этих навыков до автоматизма. А вот если ребенок при сидении, ходьбе, в игре неправильно держит свое тело, то, к сожалению, мало кто его поправляет. Поэтому все: родители и родственники, сотрудники дошкольных учреждений должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе. Важное значение имеют своевременное полноценное питание, свежий воздух, подбор мебели в соответствии с длиной тела, оптимальная

освещенность, привычка правильно сидеть за столом, расслаблять мышцы и следить за собственной походкой.

Воспитание ощущений правильной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий дома некоторые 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. С целью воспитания осанки в домашних условиях можно провести подвижные игры, в которых дети должны принимать заранее установленные позы (остановка по хлопку или команде «Замри!» ведущего, имитационные движения в замедленном темпе и т. д.)

В заключении хотелось бы подчеркнуть, что нарушение осанки нередко приводит к серьезным изменениям в организме, и поэтому не только медикам, воспитателям, педагогам, но и родителям необходимо принимать все меры по формированию у детей правильной, красивой осанки и профилактике ее нарушений.



Литература

1. Астоян А.Х. Если хочешь быть здоровым. – Краснодар, 2008.
2. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
3. Янкелевич Е.И. Осанка – красивая, походка – легкая / Е.И.Янкелевич. – М.: ФиС, 2001. – 95 с.