

## **Консультация: «Нарушение осанки у детей дошкольного возраста»**

Правильная осанка свидетельствует о хорошем общем физическом развитии.

Значение осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются залогом физического здоровья и психологического благополучия.

На сегодняшний день очень много детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки. На фоне этих нарушений развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, кифоз, остеохондроз. ... Кроме этого, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Поэтому педагогам так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

В детском саду, в семье дети большую часть времени проводят в статичном положении. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

Для того чтобы предупредить возможные нарушения осанки у дошкольников необходимо:

- во всех группах мебель подбирать по росту детей;
- учитывать посадку ребёнка за столом;
- обращать внимание на позу ребёнка и если она неправильная, попросить изменить её;
- соблюдать двигательный режим;
- вырабатывать осознанное отношение к поддержанию и сохранению правильной осанки у детей.

Дошкольный возраст – период активного 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 солей. Мышцы – разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. К 6 – 7 годам отмечается удвоение массы тела годовалого ребенка и четкие, естественные изгибы позвоночника. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

*Причины нарушений осанки:*

- Мебель несоответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Несоответствие стульев и столов.
- Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

- Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.
- Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, " калачиком ", и пр.
- Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу)

Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей астенического телосложения, физически слабо развитых.

Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках – остеохондрозу, и создает неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие - меньшее поступление кислорода к тканям. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, положение органов брюшной полости: желудка, печени, почек; неблагоприятно сказываются на органах таза, верхних и нижних конечностей.

### *Профилактика*

Нарушение осанки – это не заболевание, это состояние, которое подлежит исправлению. Основными средствами профилактики и реабилитации являются физические упражнения, массаж и естественные факторы природы.

Работа по формированию осанки у дошкольников должна включать в себя целый комплекс мероприятий:

Постоянная двигательная активность: ходьба пешком, прогулки, подвижные игры.

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять.

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

В воспитании правильной осанки играет роль и одежда. Она не должна быть тесной, мешать прямому положению тела, затруднять свободные движения.

Необходимо следить за правильной осанкой детей во время занятий, приема пищи, игр за столом.

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок

дня и занятий детей, что и в детском саду.

- У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
- Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола);

можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

- Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.
- Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
- Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.
- Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя.

Для любой работы и сознательной выработки навыка правильной осанки, необходима мотивация. Без постоянного контроля со стороны взрослого хорошей осанки у детей не будет.

Необходимо учить детей принимать правильное положение тела по словесному указанию воспитателя, контролировать свою позу.

В течение всего дня в групповой комнате и на прогулке необходимо постоянно наблюдать за детьми, напоминая о том, чтобы они сохраняли правильное положение тела, а иногда помогать исправить небрежную позу.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой оздоровительной работы. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуя росту и правильному формированию детского организма.