

# Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста

Важнейшим аспектом работы по оздоровлению детей дошкольного возраста является работа по формированию правильной осанки.

Правильная осанка - одним из важнейших показателей здоровья. Именно она создаёт условия нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и т.д. осанка имеет не только эстетическое, но и социальное значение. Ведь максимальную работоспособность как в труде, так и в учебной деятельности можно достичь, лишь имея правильную (рациональную) осанку.

Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление её нарушений и их активное устранение. Формирование осанки у человека продолжается на течение всего периода роста. У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Правильная осанка не возникает сама по себе: как и любой двигательный навык, её необходимо формировать с самого раннего детства. Формированию нарушений осанки способствует гипокинезия – недостаток общей двигательной активности, на фоне которой в первую очередь страдает мышечная система.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников.

Во многом решение задачи по правильному воспитанию осанки облегчает увлечение детей спортом. Спортивные тренировки, помимо положительного влияния на состояние мышечной системы, способствуют развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Поскольку условия окружающей среды оказывают влияние на рост и формирование осанки, родители, родственники. И сотрудники дошкольных учреждений должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе. Важное значение имеют полноценное питание. Свежий воздух, подбор мебели в соответствии с длиной тела ребёнка, оптимальная освещённость, привычки правильно переносить тяжёлые предметы, сидеть за столом. Расслаблять мышцы тела и следить за собственной походкой.

Воспитание ощущения правильной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лёжа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельные занятия:

## **1. Упражнения, стоя у зеркала.**

Ребёнок перед зеркалом несколько раз меняет свою осанку и снова с помощью взрослого восстанавливает её правильное положение, развивая и тренируя мышечно-суставное чувство.

## **2. Упражнения в вертикальной плоскости.**

(стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит)

Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Делают различные динамические упражнения: отведение в сторону рук, ног, поднимание на носки, приседания.

## **3. Упражнения с предметами на голове, расположенные на темени, ближе к лбу** (кубики, подушечки, наполненные песком или солью).

К таким упражнениям относятся: ходьба с расположением рук перед грудью и разведением их в сторону, ходьба на носках. Полусогнутых ногах, ходьба на коленях, ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет. Эти упражнения способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.

## **4. Упражнения на координацию движений.**

Упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты, «ласточка» на одной ноге.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о мышцах живота. Брюшной пресс имеет большое значение в поддержании правильной осанки. Поэтому 2-3 упражнения для «подкачки» брюшного пресса в комплексах оздоровительной гимнастики необходимы. Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног. Упражнения для исправления плоскостопия проводятся в начале и конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Особенно полезны для профилактики нарушений осанки систематическое плавание и занятия танцами.

