

## 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 хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. 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:

1. Мебель, не соответствующая 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, как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и школах.
2. Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. 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, чтоб одна нога была на одних весах, другая на других и проверите показания).

О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему воспитание правильной ходьбы - это помещение ребенка в такую ситуацию, когда ноги его окажутся параллельными, например ходьба по узким дорожкам, доскам.

Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, (калачиком) и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спину стула, поджав под себя ногу). 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 матрац 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.

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 работу (мышечную). Мышцы - разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) 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.

### 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 голени 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 компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед. Так что неправильная посадка за столом - это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов (ОРЗ, атония кишечника).

### 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.

### Как не пропустить нарушения осанки?

Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения переходящие. Если ребенок, несмотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянные напоминания о том, как правильно ходить, ничего не дадут, так как ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы понял и воспроизвел точно это движение.

Поэтому здесь на помощь придет гимнастика - специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной

ходьбы, развитию чувства, равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара- великолепное пособие для этого.

Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность - вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажеры, которые сейчас продаются.

Для воспитания осанки учите ребенка проползать под чем-либо (стул, стол и т.д.).

Инструктор по физической культуре:  
Васильева Н.В.