

Консультация для педагогов «Формирование правильной осанки»

Дошкольное детство - важный период в формировании правильной осанки, так как, несмотря на возрастные функциональные возможности организма ребенка, его костная система ещё находится в стадии формирования.

Правильная осанка, что это такое? Это такое положение туловища, когда плечи несколько отведены назад, голова поставлена прямо, живот подобран, грудная клетка развернута, в поясничной части небольшой изгиб вперед.

Когда ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток отходят от позвоночника и начинают торчать как крылья, спина горбится, живот выпячивается вперед. Если не принимать ни каких мер для исправления осанки, начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз), или значительная сутулость (круглая спина), что является одной из причин образования горба.

Очень важно постоянно следить за положением тела ребенка, и не только когда он сидит, ходит, спит, но и во время игр и различных занятий.

При внимательном наблюдении можно заметить, что дети сидя за столом или опускают голову, наклоняясь вперед и опираясь грудью на крышку стола, или принимают еще более неудобные позы: туловище отклоняют вправо, влево, ноги поджимают под стул. Во время игр на ковре многие дети часто сидят подложив одну ногу под себя, а у некоторых детей сформировалась привычка стоять с опорой на одну ногу. Неправильную позу отдельные дети принимают и при ходьбе: сгибают туловище вперед, раскачивают его в стороны. Большинство детей засыпая, сворачиваются калачиком и порой находятся в этой позе довольно долго. Однако на все эти привычки обычно не обращают внимания, а они ведут к искривлению позвоночника.

Для педагогов стоит конкретная задача – вести постоянную работу по укреплению силы и выносливости крупных мышечных групп и выработке стойкого рефлекса правильного положения тела детей.

Кроме работы по физической культуре нужно добавлять физкультурные паузы между занятиями, а также после дневного сна. Места для игр и занятий в группе должны быть хорошо освещены, чтобы дети не наклонялись и не напрягали зрение. Нужно объяснить детям, что сидеть надо так, чтобы край стола находился от груди на ширину ладони, сидеть нужно прямо, опираясь ногами о пол, спиной о спинку стула, локтями о крышку стола. Предложить попробовать, принять правильное исходное положение, проконтролировать,

помочь, подсказать, как принять правильную позу. В последствии постоянно напоминать о правильной посадке.

В играх дети иногда очень долго находятся в одной позе. Не прерывая, хода игры, нужно предложить выполнить дополнительные действия, требующие изменение позы.

Объяснить детям как нужно правильно ходить и стоять: равномерно распределять тяжесть туловища на обе ноги или чередовать опорную ногу.

Осанка формируется постепенно, по мере роста организма, и чем раньше начинают проявлять заботу о ней, тем легче бывает предупредить появление различных отклонений.