

Консультация для родителей
«Формирование правильной осанки у детей дошкольного
возраста. Профилактика нарушений осанки у детей с
помощью фитбол-гимнастики»

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.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, способность без напряжения держать прямо туловище и голову (с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах — вперед, в грудном и крестцовом — назад).

При неправильной осанке естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника — сколиозы.

Многие **искривления позвоночника** можно предупредить, а в начальной стадии — исправить. Поэтому нельзя не обращать внимания на неправильную осанку, неодинаковое положение плеч и лопаток, смещение таза и т. п. Детей с нарушениями осанки надо показать врачу-ортопеду и специалисту по физической культуре. Для предупреждения неправильной осанки необходимо ежедневно заниматься гимнастикой. В дошкольном и младшем школьном возрасте осанка еще не совсем сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их бурного роста (в 6 — 7 и в 11 — 15 лет).

Нарушение осанки нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов: уменьшается экскурсия грудной клетки и диафрагмы, колебания внутригрудного давления, понижается жизненная емкость легких. Эти изменения неблагоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, приводя к снижению физиологически резервов детского организма.

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 матрас 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.

ПОМНИТЕ!

Наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

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.

Как известно детей привлекают действия с разнообразными предметами, поэтому сделать упражнения интересными и эффективными поможет нестандартное оборудование. Таким оборудованием является фитбол (надувной гимнастический мяч).

Мяч – фитбол изобрел швейцарский врач – физиотерапевт Сюзан Кляйн - Фогельбах в 50-х годах 20 века специально для лечения больных. Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры.

Гимнастика с использованием фитболов - новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 6 до 10 - 55 см. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90 градусов, значит мяч подобран правильно.

Острый угол в коленных суставах создаст дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшит отток венозной крови.

Упражнение на фитболах являются средством коррекции различных нарушений осанки. Лечебный эффект обусловлен, прежде всего, воздействием мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. При нарастающей и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90 градусов, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, т.к. нарушается равновесие и теряется баланс.

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец ритмические колебания распространяются по всему позвоночнику, включая область основания черепа. Это способствует изменению динамики спинномозговой жидкости.

Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний ЖКТ, ишемической болезни сердца, ожирения, невралгии.

Упражнения, сидя на мяче, способствуют тренировке мышц тазового дна, функциональная несостоятельность которых часто выявляется при патологии мочевыводящей системы (энурез, опущение почек и внутренних органов и др.)

За счет вибрации (при выполнении упражнения) и амортизационной функцией мяча улучшается кровообращение в межпозвоночных дисках и внутренних органах. В целом упражнения на мячах укрепляют мышцы спины и

брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, развивают координацию, но главное формируют, сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнения на мяче, усиливает эффект занятий. Дети воспринимают упражнения как веселую игру.

Упражнения на мяче могут выполняться из разных исходных положений: сидя, лежа на мяче, стоя с мячом в руках

Игровой комплекс «На дне морском»

1. «Покачиваемся»

И.п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, не отрывая ног от пола, И.п.

2. «Морские коньки»

И.п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, с выпрямлением рук вперёд (щелкая язычком, не отрывая ног от пола. И.п. (8раз).

3. «Волна»

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

1-Хлопок над головой.

2-И.п.Сначала в медленном темпе, затем увеличить темп.

4. «Каракатица»

И.п.: сидя на мяче, положение рук произвольное, ноги выпрямлены, касаются пятками пола.

1- 4-Слегка приподнять ноги и скатиться с мяча (вперёд) до положения сидя на полу, спина опирается на мяч, голова поднята вверх;

5-6-вернуться в И.п.

5. «Осьминог»

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат между стоп.

1-Поднять мяч вверх, не сгибая ноги в коленях.

2-вернуться в И.п.

6. «Крабы»

И.п.: лёжа на животе, на мяче, прямые руки и ноги касаются пола. Раскачивание рук вперёд – назад без отрыва рук и ног от пола; И.п.

7. «Рыбки»

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. Прыжки на мяче.

Играйте в подвижные игры с детьми!

«Играй, играй, мяч не теряй!»

Ребенок выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала взрослого необходимо быстро поднять мяч вверх и замереть.

«Эквилибрист»

Ребенку предлагается как можно больше продержаться мяч на голове, спине, продержаться без помощи рук и ног на мяче.

«Попади в цель»

Ребенок с расстояния 3м попасть в любую горизонтальную или вертикальную цель. Попадание – одно очко, промах – 0, подсчитывается результат.

«Боулинг»

Ребенок фитболом должен сбить максимальное количество кеглей. Используются три попытки. По окончании игры подсчитываются очки (1 сбита кегля – очко).

«Будь ловким»

Ребенок в паре с взрослым перебрасывают мяч друг другу. С целью усложнения постепенно увеличивается расстояние между игроками.

Дети – такие непоседы!

Каждую минуту они готовы двигаться - бегать, прыгать, кувыраться. Протвиеостественно заставляя детей сидеть на месте. Именно в движении закладываются основы крепкого здоровья. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно,

определяют темп и характер растущего организма. Физические упражнения на мячах создают благоприятное условие для формирования положительных черт характера. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики "не бегай", "не прыгай", "не крутись" и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью физкультуры для детей.