(cc) BY

Канищева Марина Николаевна
воспитатель
Новосёлова Ольга Валерьевна
воспитатель
МБДОУ «Д/С №48 «Вишенка»
г. Белгород, Белгородская область

О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация*: в статье рассматривается осанка, выявляется взаимосвязь осанки и состояния здоровья, средства профилактики нарушений осанки, причины нарушения формы позвоночника.*

Ключевые слова*: осанка, здоровье, причины, спина, нарушение.*

Мечта каждого родителя видеть сына или дочь здоровым, красивым, умным, сильным, стройным. Существует прямая связь между осанкой и здоровьем, правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья.

При хорошей осанке тела мышц, которые удерживают позвоночник в правильном положении, умеренно напряженные, голова и туловище держатся ровно, плечи на одном уровне и несколько отведены назад, спина прямая, живот подтянут, ноги в коленных суставах прямые. У детей осанка еще не сформирована окончательно. Физиологические изгибы позвоночника у детей формируются до семи – восьми лет. Поэтому особенно ответственный период – первые годы жизни.

Одной из причин нарушений осанки у ребенка, может быть то, что носят его на одной и той же руке или держат на прогулках за одну и ту же руку, сон на одном и том же боку. В раннем возрасте, когда ребенок начинает ходить, для создания правильной осанки родителям нет необходимости давать ребенку слишком тяжелые, громоздкие игрушки. Спать ребенок не должен на слишком мягкой постели, а подушки лучше плоские и небольшие. Вредна привычка спать, согнувшись «калачиком», рассматривать картинки или читать лежа в по-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

стели на боку. Поскольку, сегодняшнее поколение детей много время проводит у телевизора и смартфона, неправильная поза ребенка во время просмотра, оказывает негативное влияние на осанку ребенка. Также привычка стоять на одной ноге, носить в одной и той же руке тяжести, а особенно, портит осанку неправильная поза при письме и чтении. контроль над ребенком во время занятий, а также правильно подобранная мебель (в детских учреждениях и дома). На последнее обстоятельство следует обратить особое внимание.

Предрасполагающими моментами для развития искривления позвоночника является пониженное питание, слабое физическое развитие. Как показывают наблюдения, нарушения осанки возникают чаще у детей малоподвижных, неловких, избегающих коллективных игр с активными движениями.

Понятно, что лучшая профилактика всех нарушений – правильный режим, полноценное питание и нормальный сон. Само по себе нарушение осанки связано с недостаточным физическим развитием, а слабое физическое развитие ведет к нарушению осанки, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Большое внимание уже в этом возрасте необходимо уделять физическому воспитанию в виде систематических прогулок, подвижных игр на воздухе, выполнения простых физических упражнений

Прежде чем приступить к занятиям физическими упражнениями, надо обязательно проконсультироваться с врачом: какие упражнения будут наиболее полезны ребенку в зависимости от его возраста, их разнообразия и дозировки.

Список литературы

1. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки // Дошкольное воспитание. – 1998. – №12.

2. Котешова И.А. Нарушение осанки: лечение и профилактика. – М.: ЭКСМО, 2004

3. Сидорова Е.А. Принять правильную осанку // Дошкольное воспитание. – 2006. – №10.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)