

Ечина Анастасия Викторовна

воспитатель

Суменко Нелли Аминовна

воспитатель

Мельник Ирина Викторовна

воспитатель

Башева Ирина Викторовна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №150»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: статья посвящена вопросу формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста. Авторы рассмотрели основные приемы и условия, необходимые для достижения вышеуказанной задачи.

Ключевые слова: правильная осанка, физические упражнения, правильная поза, двигательный навык.

Формирование осанки у дошкольников является одним из основных разделов «Физического воспитания» и проводится с учётом возрастных особенностей детей.

В формировании осанки у детей дошкольного главную роль играет статическая выносливость мышц спины, живота и боковых поверхностей туловища. По мнению В.А. Арсланова для формирования правильной осанки нужна не сила мышц вообще, а равномерность мышечного тонуса

С точки зрения М.Е. Ключева, при формировании осанки детей дошкольного возраста необходимо, прежде всего, формировать двигательный навык, обеспечивающий поддержание правильной позы.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями.

В дошкольном возрасте необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, по словам М. Алиева, являются гимнастические упражнения с различными предметами (резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др. Малышам нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой, погремушкой).

Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове. Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках.

Во время занятий и приема пищи следует следить за правильной посадкой детей. Требовать от ребенка правильной посадки можно только тогда, когда мебель соответствует его росту и пропорциям тела. Таким образом, педагогическим условием формирования правильной осанки является подбор мебели в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Н.Ю. Честнова обращает внимание на государственные стандарты размеров детских столов (ГОСТ 19301.1–73) и стульев (ГОСТ 19301.2–73). Учитывая то, что рост детей в каждой возрастной группе может сильно различаться в силу индивидуальных особенностей, рекомендуется иметь в групповой комнате не менее двух габаритных размеров столов и стульев.

Н. Вавилова дает следующие рекомендации по подбору мебели для ребенка в детском саду. Конструкция стола и стула должна обеспечивать, во-первых, опору для туловища, рук и ног, во-вторых, симметричное положение головы и плечевого пояса.

Размер мебели должен соответствовать росту ребенка: длина сиденья стула – $\frac{2}{3}$ длине бедер, высота его ножек – длине голеней со стопой (в обуви). Хорошо, если спинка стула имеет небольшой наклон назад, что позволяет откинуться, расслабиться, дать отдых позвоночнику. Стопы должны стоять на полу (или на подставке, если стул велик для данного ребенка).

Расстояние по вертикали от заднего, обращенного к ребенку края стола до сиденья стула (дифференциация) равно разности высоты сидения и высоты локтевой точки свободно опущенной руки сидящего ребенка с добавлением 4 см. Заниженная или завышенная дифференциация вынуждает ребенка опускать или поднимать правое плечо во время работы за столом (рисование, лепка). Это приводит к заметной асимметрии тела и искривлению позвоночника.

Расстояние по горизонтали от заднего края крышки стола до спинки стула (дистанция спинки) должна превышать переднее – задний размер грудной клетки ребенка не более чем на 5 см. при завышенной дистанции спинки стула ребенок лишен возможности использовать спинку как дополнительную опору. В этом случае центр тяжести туловища по отношению к точке опоры смещается вперед. При недостаточной дистанции спинки крышка стола упирается в грудную клетку, нарушается дыхание и кровообращение, поза становится неудобной, развивается утомление.

Расстояние по горизонтали между задним краем крышки стола и краем сиденья (дистанция сиденья) должна быть только отрицательной. То есть стул должен заходить за край стола на 4 см. если стул отодвинут от стола (положительная дистанция), ребенок вынужден тянуться вперед, поза становится неудобной, прогрессирует утомление.

Е.А. Лебедева предлагает следующие размеры основной мебели для детей. Постель не должна быть слишком мягкой, подушка – большой. Длина кровати больше роста ребенка на 20–25 см, чтобы он смог свободно вытянуться.

Во время сна ребенок может часто менять положение своего тела (ведь дети спят днем 1,5–2 часа, а ночью 10–11 часов). Нельзя допускать, чтобы малыш спал, свернувшись «калачиком», с подтянутыми к груди ногами. В этом положении смещаются лопатки, сдавливаются верхние ребра в грудной полости, искривляется позвоночник. Вся тяжесть тела падает на две точки – плечевой и тазобедренный суставы, а позвоночник провисает между ними. Связочно-мышечный аппарат перерастягивается. Лучше всего, если ребенок спит на спине, голова на небольшой подушке, матрас ровный, плотный.

Если ребенок стоит, надо следить, чтобы равномерно распределялась нагрузка от тяжести тела на обе ноги. В естественном положении ноги несколько расставлены (так удобнее удерживать равновесие), носки немного развернуты наружу. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение тела, неправильный изгиб позвоночника.

Сохранение хорошей осанки при движениях более сложно. Мышцы должны действовать, напрягаясь и расслабляясь, и этим поддерживать равновесие тела. Особенно большое участие принимают мышцы плечевого пояса, шеи, спины, таза, бедер. Движения этих мышц должны быть согласованными, взаимосочетаемыми.

При ходьбе у ребенка с хорошей осанкой плечи на одном уровне, грудная клетка расправлена, лопатки чуть-чуть (без напряжения) отведены назад, живот подтянут, смотреть надо прямо (вперед на 3–4 шага). Идти надо не сутулясь, ногами не шаркать, спокойная ходьба сопровождается легкими взмахами рук, быстрая – энергичными движениями рук.

Опасность изменения осанки малыша, начинающего ходить, может возникнуть, если его водить за одну и ту же руку в течение продолжительного времени – это стимулирует боковое искривление позвоночника, асимметрию плечевого пояса.

В возрасте 2–3 лет дети много ходят, и неокрепшие мышцы могут не выдерживать длительной нагрузки. В результате дети принимают облегченные положения, которые переходят в привычку (наклоняются, чрезмерно сгибают ноги в коленях). Чтобы этого избежать, необходимо чередовать движение и покой. Гигиенисты считают, что отдых, лежа в горизонтальном положении для дошкольников должен быть в середине дня не менее 1–2 часов. При длительном пребывании на ногах развивается статическое плоскостопие, искривляются трубчатые кости. В верхней и нижней трети (зоны роста) этих костей могут появиться утолщения. Это говорит о том, что кости растут не в длину, как положено, а в ширину.

Поза за столом во время рисования, рассматривания иллюстраций, во время настольно-печатных игр должна быть удобной и не напряженной. Локти обеих

рук на столе, плечи находятся на одном уровне, голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола должно составлять 30–35 см, между грудью и столом – 8–10 см (проходит ладонь). Сидеть ребенок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, не перекашиваясь на одну сторону. Стопы должны стоять на полу (или на подставке). При такой позе голеностопный, коленный и тазобедренный суставы образуют прямой угол. Нельзя допускать, чтобы дети сидели, скрестив ноги, зацепляли их за ножки стула.

Таким образом, педагогическими условиями формирования правильной осанки детей дошкольного возраста являются правильно подобранная мебель в детском саду, развитие физических качеств на занятиях физическим воспитанием, формирование гигиенических навыков правильной осанки в положении сидя, стоя, при ходьбе.

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 214 с.
2. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии / И.Д. Ловейко. – М., 1986. – 211 с.
3. Чечельницкая С.М. Нарушение осанки у детей / С.М. Чечельницкая [и др.] – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 286 с.
4. Коновалова Н.Г. Обследование и коррекция осанки у детей дошкольного возраста. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Н.Г. Коновалова, Л.К. Бурчик. – Новокузнецк, 1998. – 211 с.
5. Кабанов А.Н. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста: Учебник для дошкольных педучилищ / А.Н. Кабанов, А.Н. Чабовская. – М.: Просвещение, 1975. – 270 с.
6. Формирование навыка правильной осанки у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/sport/00369309_0.html (дата обращения: 26.03.2018).