

Консультация для воспитателей

«Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста»

1. Значение правильной осанки.

Общепринятые каноны правильной осанки обусловлены медицинскими и биомеханическими причинами, считают Шарманова С. Б., Федоров А. И. и Калугина Г. К.: Это те позы, которые обеспечивают наилучшие условия для функционирования механической нагрузки на части скелета, а также минимальные затраты на поддержание равновесия. Поэтому, оценивая качество основной осанки, учитывают, прежде всего то, насколько она способствует нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и вместе с тем сохранению равновесия тела. Важно воспитание правильной осанки дошкольников, поскольку между формой и функцией организма существует определенная взаимосвязь, рациональная осанка – хорошая форма определяет правильное физическое развитие и нормальное физическое и психическое состояние человека. Правильная осанка удовлетворяет требованиям эстетического идеала – общепринятому представлению о красивом, ибо прекрасно все, что свидетельствует о физическом и психическом здоровье и ему способствует.

При правильной осанке голова и туловище расположены по одной вертикальной линии, тело фиксировано без излишних напряжений, части тела симметричны относительно позвоночника и соответственно все внутренние органы работают без затруднений в естественном положении. В период дошкольного возраста скелет находится в стадии интенсивного формирования и развития, в связи с чем любые неблагоприятные внешние или внутренние воздействия могут легко привести к возникновению деформации его различных

звеньев. Поэтому в дошкольном возрасте очень важное значение нужно придавать воспитанию правильной осанки.

2. Виды нарушений осанки.

Шарманова С. Б., Федоров И.А., Калугина Г.К. в книге «Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста» обращают внимание на то, что наибольшее число нарушений осанки у детей связано с изменением положения плечевого

пояса (75, 6%), среди которых преобладают: плоская спина (18%), сутуловатость (13, 8%), круглая спина (5, 8%). Нарушения осанки только во фронтальной плоскости (асимметричная осанка) составляют (5, 4%). Остальные нарушения осанки носят комбинированный характер: дефекты осанки во фронтальной плоскости сочетаются со всеми видами нарушений в сагиттальной плоскости. Очевидно, зонами риска, определяющими характер нарушения осанки, являются шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника, угол наклона таза, стопа, мышечная система.

Шарманова С. Б. приходит к выводу, что все перечисленные типы нарушений осанки в той или иной степени неблагоприятно отражаются не только на деятельности функциональных систем организма, но и отрицательно влияют на психическое состояние детей, понижают их активность и жизненный тонус.

3. Основные причины нарушений осанки.

Фонарев М. И. выявил следующие причины нарушения осанки. Нарушение осанки формируется под влиянием очень многих причин, одни из которых: условия окружающей среды, а также функциональное состояние мускулатуры могут повлиять на осанку ребенка. Порочное положение тела при различных позах принимает характер нового динамического стереотипа и таким образом неправильная осанка закрепляется. Неблагоприятные внешние условия особенно отражаются на осанке детей, организм которых ослаблен. В первую очередь, имеют значение такие болезни, как перенесенный в раннем детстве рахит, туберкулезная инфекция, различные детские инфекционные, а также частые простудные заболевания. К причинам вызывающим различного рода дефекты осанки, относятся: неблагоприятные генетические предпосылки (врожденный клиновидный позвонок с асимметрией оси роста, разницы в длине нижних конечностей врожденного характера); слабость отдельных мышечных групп, обеспечивающих поддержание позы или их дисгармоничное развитие; плоскостопие; эластичности мышц и связок; гиподинамия; дефекты физического воспитания; заболевания и травмы опорно - двигательного аппарата (переломы позвоночника, костный туберкулез, рахит).

4. Необходимость профилактической работы.

Котешева И. А. «Нарушения осанки. Лечение и профилактика», считает последствия нарушения осанки - причиной множества проблем, начиная от слабых болей до более серьезных последствий. Вот несколько из них: боль в

нижней части спины. Часто это первый эффект плохой осанки. Позвоночные изгибы действуют как естественные рессоры, и, если они выходят за рамки правильных очертаний эффект раздражения может быть очень серьезным. Довольно часто мы напрягаем мускулы в этой области. Слишком часто возникают проблемы с дисками, что еще более усиливает разрушение позвоночника. Нарушение дыхания и циркуляции обусловлено впалостью грудной клетки и верхней части тела плюс сутулые плечи. Это ограничивает работу легких и прямо влияет на количество поглощаемого кислорода, ведя к риску утомления и общей потери энергии. Хронически сутулому сложно расширить грудь, так как мускулы у него сокращены, и подъем грудной клетки ограничен. Нарушается дыхание, так как удаление углекислого газа затруднено.

Большое значение в жизнедеятельности ребенка имеет хорошая осанка. Скелет - каркас и опора всех мягких тканей и органов, поэтому формирование и поддержание правильной осанки является одной из важных задач физического воспитания. Котешева И. А., Фонарев М. И., Велийченко В. К., Матвеев Л. П. и др. приходят к выводу, что для исправления дефектов осанки необходимо принятие мер, способствующих улучшению физического развития (питание, режим дня, создание и соблюдение гигиенических условий), а также целенаправленное использование средств физического воспитания. К сожалению, выработка у ребенка навыка правильной осанки – очень трудная задача. Исправление различных нарушений осанки – процесс длительный. Формирование нового, правильного стереотипа осанки и ликвидация прочных условий рефлексов требуют особенно строгого подхода к организации занятий по физическому воспитанию. Формирование правильной осанки – одна из основных задач физического воспитания. Она особенно важна в начальные периоды возрастного развития, когда наиболее интенсивно идет морфофункциональное становление организма, в том числе формирование изгибов позвоночника и других структурных основ осанки. От того насколько качественно в это время вырабатывается рациональный навык фиксации основной позы прямохождения, в единстве с гармоничным развитием мышц и укреплением костно – связочного аппарата, во многом зависит статус осанки в последующие годы.

Шубин О. Н. рекомендует каждое занятие по физкультуре начинать и заканчивать упражнениями, способствующими формированию правильной осанки и мышечно - двигательных представлений о ней. Необходимо включать упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки, в содержание утренней зарядки, гимнастики после дневного сна,

физкультминуток. В процессе занятий, при выполнении различных упражнений, нужно добиться сохранения положения правильной осанки.