DOI: 10.17117/na.2015.12.01.613

<http://ucom.ru/doc/na.2015.12.01.613.pdf>

Поступила (Received): 29.12.2015

Седова К.А. Влияние общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки детей старшего дошкольного возраста

Sedova Ch.A.
The impact of general developmental exercises on the
formation of correct posture children of preschool age

В статье содержится материал для студентов, педагогов и родителей, который поможет им определить какая у ребенка осанку, какие бывают нарушения, так же есть упражнения на формирование правильной осанки и формирование осанки начинается с рождения

Ключевые слова: осанка, упражнения, позвоночник

The article contains material for students, teachers and parents which will help them to determine what the child's posture, what are the violations, there are exercises to correct posture and the formation posture begins at birth

Key words: posture, exercises, spine

Седова Кристина Алексеевна

Воспитатель

Педагогический колледж №15

г. Москва, ул. Бирюлёвская, 28

Sedova Christine Alekseyevna

Kindergarten

Pedagogical college №15

Moscow, Biryulevskaya st., 28

Научный руководитель: Орлова А.А.

Наблюдая за детьми во время своей практики, очень бросается в глаза, то, что у большинства детей осанка не правильная, но понимая, что это дело поправимое, я вплотную занялась этой проблемой и изучила медицинскую и психолого-педагогическую литературу и пришла к выводу, что формирование осанки, так же актуально, как и формирование мышления ребенка, что и привило меня к мысли разработать тему: «Влияние общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки детей старшего дошкольного возраста».

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета» [1].

Осанка человека зависит от ряда анатомических, физиологических и социальных факторов.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всё внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье [2].

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный – выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый – выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить [2].

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп [2].

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области [2].

Нарушения осанки вызываются различными искривлениями и дефектами позвоночника. Такие нарушения подразделяют на: [3]

- Сутулость – это увеличение изгиба позвоночника в верхней части грудном отделе

- Круглая спина – это увеличенный изгиб позвоночника на протяжении всего грудного отдела

- Вогнутая спина – это появление изгиба в области поясницы

- Кругло-вогнутая спина – это увеличенный изгиб в области грудного отдела в сочетании с увеличением изгиба в поясничном отделе

- Плоско-вогнутая спина – это уменьшенный изгиб грудного отдела в сочетании с нормальным или немного увеличенным изгибом в поясничном отделе позвоночника.

При осмотре спереди признаками нарушения осанки можно считать следующие: [3]

- голова наклонена в какую-либо сторону;

- одно плечо располагается выше другого;

- грудная клетка несимметрична, перекошена в какую-либо из сторон, имеет западения или выпячивания;

- живот слишком сильно выступает вперед, особенно если это наблюдается у ребенка в старшем возрасте;

- в области талии изгиб с одной стороны больше, чем с другой;

- ноги несколько согнуты в коленях;

- стопы стоят несимметрично.

Затем ребенок осматривается со стороны спины. Вновь оцениваются уровень плеч и их симметричность. Признаками нарушения осанки при осмотре ребенка со спины можно считать следующие: [3]

- одно плечо расположено выше другого;
- позвоночник не является прямой линией, а отклоняется от нее в правую или левую сторону;
- половины спины не одинаковы, то есть имеются несимметричные выпячивания или западения;
- лопатки отстают от спины, их нижние углы расположены один выше другого;
- область талии несимметрична, один бок выступает больше, а второй сглажен;
- ягодицы расположены несимметрично, складки под ними разные;
- стопы стоят несимметрично;
- при наклоне вперед туловище отклонено в сторону от срединной линии, лопатки расположены на разных уровнях.

Подобные осмотры необходимо производить не реже чем раз в полгода. А в периоды бурного роста ребенка – чаще. Если при осмотре выявляются какие-то из признаков нарушения осанки, необходимо сразу же проконсультироваться с педиатром. Если ваши опасения подтвердятся, ребенка направят на консультацию к ортопеду. А он, в свою очередь, может назначить рентгенографическое исследование позвоночника для определения степени искривления и подтверждения диагноза.

Несомненно, лучшей профилактикой является соблюдение нормального образа жизни. Но также очень важно периодически выполнять некоторые несложные физические упражнения для дошкольников:

– Кошечка. Выполняя упражнение, ребенок стоит на полу на коленях, руками упирается в пол. Далее выгибает спину как кошка, опустив голову вниз, и прогибает спину, подняв при этом голову вверх. Упражнение нужно повторить около 7 раз.

– Собачка – ребенок находится в положении стоя. Из исходного положения наклоняется вперед и пытается достать пол, далее переставляет руки вперед и возвращается в положение стоя. Во время упражнения происходит тренировка поясницы и гибкость позвоночника в целом. Повторить 4-5 раз

– Скручивание. Ребенок лежит на спине. Руки разведены в сторону. Далее каждую ногу поочередно нужно согнуть в колене и отводить в сторону, голову и руку при этом – в другую сторону

– Качели. Ребенок снова на спине. Далее он должен согнуть ноги, подтянуть их руками к груди и раскачивать вперед-назад

– Книга. Ребенку на голову нужно положить книгу. Далее нужно развести руки в стороны и походить с книгой по комнате.

Таким образом, можно сделать вывод, что осанку необходимо формировать с рождения ребенка, так как чем старше становится человек (ребенок), тем все более сложнее исправить ее.

Правильная осанка нужна чтобы выглядеть красиво, а самое главное быть здоровым. Воспитателям и родителям необходимо совместно следить за тем как ребенок сидит на стуле, за столом, как играет. Мебель должна соответствовать возрасту ребенку, таким образом, чтобы ребенку не приходилось сгибать

спину или наоборот тянуться вверх. Если же у вашего ребенка неправильная осанка надо заниматься общеразвивающими упражнениями, лечебной физкультурой, также можно ребенка отправить на плавание и другие спортивные секции. Нельзя забывать, что взрослые должны быть примером для детей.

Список используемых источников:

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С. А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. М.: Учитель, 2011. 146 с.
2. Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста. URL: <http://doshvozrast.ru/>
3. Савко Л.М. Правильная осанка. Как спасти ребенка от сколиоза. Питер, 2011. 170 с.

© 2015, Седова К.А.

Влияние общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки детей старшего дошкольного возраста

© 2015, Sedova Ch.A.

The impact of general developmental exercises on the formation of correct posture children of preschool age