

КОНТРОЛЬ ЗА ОСАНКОЙ РЕБЕНКА



В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется. Любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие ещё не завершено. Во многом он состоит из хрящевой ткани, этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, так как мышцы удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Проблема формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста. Однако физическое воспитание - не единственный фактор, влияющий на осанку. Осанка зависит и от общего состояния скелета; суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Осанка - привычное положение тела ребенка. Она развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов и под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обуславливать сходные варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В тоже время условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый ее вариант.

Мы всегда говорим о правильной осанке, используя слова «выпрямись», «стой прямо». Говоря это, мы имеем в виду вертикальное положение. Однако если взглянуть на скелет, то можно увидеть лишь два небольших участка спины, имеющих более или менее вертикальное положение: это верхние позвонки шеи и позвонки нижней части корпуса. Кроме них ни один элемент скелета не имеет строго

вертикального положения, за исключением кистей рук, которые иногда держатся вертикально. Что же в таком случае мы имеем в виду, говоря «стой прямо»?

Под осанкой ребенка понимается привычная поза, свойственная ему в непринужденном положении. С морфологической точки зрения осанка характеризуется формой позвоночника, грудной клетки, взаимным расположением головы, туловища, плечевого пояса, таза, рук и ног, а также развитием мускулатуры. С физиологической точки зрения, осанка является своеобразным навыком, сочетанием условных рефлексов, обеспечивающих сохранение обычного положения тела.

Общефизиологическое действие упражнений при их соответствующей дозировке обеспечивает гармоническое развитие мускулатуры ребенка, создает достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определенную позу в пространстве.

Упражнения для формирования и коррекции осанки (старшая и подготовительная группы).

«Буратино»

Ребенок должен представить, что он Буратино, висящий на стене.

Карабас - Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стенке? Надоело Буратино висеть, и он решил немного размяться.

И.п. - основная стойка у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

1. Поднять руки через стороны вверх - вернуться в и.п. (5-6 раз).
2. Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед - вернуться в и. п.; то же - другой ногой (5-6 раз).
3. Приподняться на носочки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны - вернуться в и.п. (5-6 раз).
4. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохранять равновесие; то же - в другую сторону (5 - 6раз).
5. Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди - вернуться в и. п.; то же - с другой ногой (5-6 раз).
6. Поднять правую ногу. Согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова - вернуться в и. п.; то же - левой ногой (5-6 раз).
7. Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки - на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону - вернуться в и. п.; то же в левую сторону (3-4 раза).

«Веселый гномик»

Цель: коррекция сутулости.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И

что же тот посоветовал? А вот что:

И.п. - основная стойка. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх, ладонями вперед - вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

И.п. - основная стойка. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины - вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 40 - 50 секунд.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины - вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз с интервалом в 1-2 минуты.

И. п. стойка на коленях, руки внизу; наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны - вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз с интервалом 30-40 секунд.

И. п.- стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями вверх, фиксировать положение спины - вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 1-2 минуты.

И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки на зад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад - вернуться в и. п. Повторить 5 - 6 раз в медленном темпе с интервалом в 1-2 минуты.

И. п. - сидя на стуле, руки на поясе. Медленно поднимая голову вверх - назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины - вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе с интервалом в 2-3 минуты.

Комплексы упражнений, формирующих правильную осанку

8. Основная стойка - стоя

И.п. - основная стойка. Руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад (5-6 раз в каждую сторону).

И.п. - основная стойка. Руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются вниз. Повторить 3 раза.

И.п. - основная стойка. Руки вдоль тела: ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в замок над головой, поднимается на носочки и прогибает спину. Возвращается в и.п. (повторить 3-5 раз).

И.п. - основная стойка. Руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх (носочек тянет, спина прямая; 56 раз каждой ногой).

И.п. - основная стойка. Активное вытяжение. Спина прямая, руки над головой в замке. Ходит с напряженно вытянутой спиной на носках (1-2 минуты).

И.п. - основная стойка. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднимает руки вверх, потягивается. На выдохе плавно опускает руки через стороны вниз (4-5 раз).

1. Сидя на коленях. И.п. - сидя на пяточках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить вниз, живот подтянут (5-6 раз по 2 рывка).
2. И.п. - сидя на пяточках. Встать на колени. Руки поднимать медленно с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад - 4 раза.
3. И.п. сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить - 6 раз.

Таким образом, такие комплексы не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста.