«Правильная осанка и ее значение для здоровья дошкольников».

Под осанкой принято понимать привычное положение тела. Правильная осанка характеризуется прямым положением туловища и головы; развернутой грудной клеткой; отведенными назад плечами, находящимися на одном уровне; нормальными естественными изгиба позвоночника; полностью выпрямленными в тазобедренных или коленных суставах ногами; прилегающими к грудной клетке лопатками, находящимися на одинаковой высоте.

С самого начала посещения образовательных учреждений, в жизни ребенка появляются отрицательные моменты: ограничение двигательной активности, увеличение статической нагрузки, связанное с необходимостью длительного поддержания рабочей позы, усвоенные еще в младшей возрасте привычка ходить с опущенной головой и сведенными вперед плечами.

Педагог должен уметь оценить состояние осанки детей. Осматривать осанку можно на расстоянии до 1 метра в положении обычной стойки. Сначала ребенок стоит спиной, потом лицом к педагогу, потом в профиль.

Нормальная осанка характеризуется умеренной изогнутостью позвоночника, правильной формой спины и положением головы, туловища и ног. В позе «лицом» необходимо обратить внимание на форму шеи, линии плеч, талии, форму грудной клетки и ног. Линии правой и левой стороны туловища должны быть симметричны. При осмотре ребенка со стороны необходимо обратить внимание на шейно-плечевые линии, верхние и нижние линии лопаток, боковые линии спины и талии, линию позвоночника.

При визуальном осмотре ребенка могут быть обнаружены следующие нарушения осанки: ассиметрия плеч, разное положение лопаток, разные линии талии, боковой изгиб позвоночника. Такие дети нуждаются в специальной гимнастике и постоянном медицинском наблюдении у специалиста.

Необходимо постоянно следить за осанкой ребенка, чтобы он не горбился, распрямлял плечи, втягивал живот и голову держал прямо. В дошкольном возрасте кости обладают большой гибкостью и податливостью и при постоянном воздействии могут принять ту или иную форму, а после совершеннолетия исправить недостатки будет достаточно сложно.

Скелет человека и осанка взаимосвязаны. Если нарушается правильное развитие костей, изменяется и осанка. Скелет служит опорой тела. А у детей при неправильной позе искривляется неокостеневший позвоночник. Ухудшает осанку при слабой мускулатуре и привычка сидеть положив ногу на ногу или ношение сумки(портфеля) в одной руке. Слабые мышцы плохо удерживают скелет, поэтому важно их тренировать, заниматься физкультурой и спортом.

Задача педагога научить детей правильно стоять и ходить: прямо, расправив плечи, подобрав живот и чуть выдвинув грудь вперед. Ходить следует так, будто некая воображаемая сила тянет вас за грудь вперед и чуть вверх. Стоит с детьми попробовать, как плечи начнут распрямляться, центр тяжести тела сместиться вперед и походка ребенка станет правильной и легкой. Является

Формирование правильной осанки является одной из конкретных задач физического воспитания в дошкольном учреждении, поэтому в программу по физической культуре включены специальные упражнения на формирование правильной осанки у дошкольника.