

Консультация для родителей

«Формирование навыков правильной осанки»



Осанка — привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка — умение сохранять правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, для внутренних органов, для более высокой работоспособности. Хорошая осанка содействует поддержанию чувства бодрости и уверенности. Правильную осанку следует рассматривать как определенное умение, как двигательный навык. В основе формирования навыка осанки лежит механизм условно-рефлекторных связей. Следовательно, правильную осанку нужно формировать с самого раннего возраста. У новорожденного позвоночник, состоящий из хрящевой ткани, в первые месяцы почти правильная осанка в положении сидя — прямая посадка головы, слегка оттянутые назад и опущенные книзу плечи, развернутая грудная клетка, прямая, чуть прогнутая в пояснице спина, подтянутый живот. Сидя на стуле, нужно полностью занимать его сиденье, плотно прижимаясь спиной к спинке стула. Край стола находится по отношению к груди на расстоянии кисти руки, поставленной ребром. На занятиях надо напоминать детям, чтобы они время от времени меняли позу. Однообразное положение, особенно когда руки лежат на столе, очень утомительно, потому что туловище все время наклонено вперед, брюшная полость сдавлена, дыхание поверхностно, мышцы шеи и спины напряжены. От положения головы зависит тонус мышц плечевого пояса и верхних конечностей, разгибателей позвоночника. Если опустить голову на грудь, то тонус этих мышц снижается. Кроме того, свисающая голова своей тяжестью вызывает смещение позвонков по отношению друг к другу в нижне-шейной и верхне-грудной частях позвоночника, в связи с чем происходит выдвигание плечевых суставов вперед, западение грудной клетки, расхождение лопаток. В результате развиваются сутулость и верхне-грудной кифоз. Стоять нужно в основной стойке или на слегка расставленных ногах (на ширине ступни). Развитию мышечных ощущений правильного положения тела и головы помогает следующее задание: дети встают к стене, прикасаются к ней затылком, лопатками, ягодицами, пятками; закрывают глаза и запоминают это положение. Затем, открыв глаза, они ходят, сохраняя принятое положение, по залу. Такое задание повторяется несколько раз. Сохранить правильное положение тела помогает также ходьба с мешочком на голове. Необходимо повседневно следить за осанкой детей. В старших группах нужно приучать детей замечать недостатки в своей осанке и стремиться самостоятельно исправлять их.

