

Профилактика нарушений осанки

Физические упражнения – ведущее средство устранения нарушений осанки.

Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки. Упражнения должны соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям детей и постепенно усложняться с возрастом.

В числе упражнений, способствующих закреплению правильной осанки, основными являются упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, живота. При выборе общеразвивающих упражнений предпочтение отдается упражнениям симметричного характера. С целью выравнивания сил мышечной тяги необходимо чаще применять упражнения с предметами: гимнастической палкой, мячом, обручем. Для выпрямления позвоночника и правильного держания головы необходимы упражнения, во время которых ребенок одновременно вытягивает вверх руки и поднимает голову. Эти упражнения можно давать из исходного положения лежа и с пособиями (палкой, веревкой, флажками). Взрослому необходимо следить, чтобы дети делали упражнения без напряжения, руки ребенка при поднимании вверх должны быть шире плеч, голова поднята. Для развития подвижности позвоночника рекомендуются наклоны туловища, повороты в сторону.

Большое значение для профилактики нарушений осанки имеют упражнения в равновесии, так как они требуют удержания позвоночника в прямом положении при любой возможной позе и движении.

⚠ Учтите быструю утомляемость дошкольников, следует помнить, что спортивная нагрузка не должна превышать возможностей детского организма, необходимо чередовать ее с отдыхом, сочетая его с выполнением дыхательных упражнений, упражнений на расслабление.



Закреплению навыка правильной осанки способствуют упражнения у стенки, лежа на полу, сидя, когда взрослый фиксирует внимание детей на правильном положении тела. Это же рекомендуется выполнять во время ходьбы, бега, при проведении подвижных игр с правилами.

Внимание! Дети с выраженными нарушениями осанки нуждаются в дополнительных занятиях по лечебной физической культуре (ЛФК).