

# Осанка и её значение для укрепления здоровья детей

Что такое осанка?

**Осанка** – это привычное положение тела человека в покое и при движении. Формируется осанка с самого раннего возраста и зависит от гармоничной работы мышц костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития.

Нормальная, правильная осанка хорошо сложенного человека характеризуется собранностью, подтянутостью, голова держится прямо, живот подтянут, ноги разогнуты в коленях и тазобедренных суставах. Правильная осанка-залог хорошего физического развития, крепкого здоровья.

Нарушение осанки влечёт за собой ухудшение всех функций организма, а иногда может привести к серьёзным заболеваниям, особенно в период роста, могут:

1. Вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышенную утомляемость, снижение аппетита;
2. Ухудшить деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения.

Нарушение осанки не только обезображивает фигуру, но и затрудняет работу внутренних органов (сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта), ухудшает обмен веществ и снижает работоспособность.

Нарушение осанки – сутулость, сколиоз, кифозы и плоскостопие. Нарушение осанки – это плохо развиты мышцы спины, живота, шеи.

## **Причин неправильной осанки много:**

- привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (позвоночник изгибается на одну сторону),
- неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутой спиной и ногами),
- неправильная поза за столом (высота стола и стула должна соответствовать росту ребёнка),

- ношение тяжести в одной и той же руке.
  - если мама ведёт всегда малыша за одну и ту же руку, это тоже ведет к нарушению осанки.
  - долгие просмотры телепередач, компьютерные игры.
  - нарушения начинаются уже в 5-6 месяцев, когда начинают присаживать малыша, который ещё не научился поворачиваться самостоятельно.
  - Ползание – подготовка ребенка к вертикальному положению.
- И если ребенок, не ползая, начинает ходить, тоже может произойти нарушение осанки.
- На нарушение осанки влияет питание (в пище должно быть достаточно кальция, т.к. он укрепляет кости).

Важнейшим средством профилактики и лечения нарушения осанки является занятия физическими упражнениями на все группы мышц. Следить чтобы при ходьбе дети держали голову прямо. Высоко поднятая голова – это не простое техническое требование, такое положение увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение. В процессе занятий последовательно решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений: 1. Укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.

2. Формирование правильной осанки.
3. Формирование и совершенствование координации движений.
4. Исправление дефекта осанки.

Чтобы повысить эффективность занятий, у детей нужно воспитывать дисциплинированность и сознательное отношение к выполнению упражнений и требованиям гигиены.

Нужно воспитывать у детей правильную осанку перед зеркалом или у стены. Для воспитания правильной осанки врачи советуют после сна ходить на носках босиком с книгой на голове 6 кругов по комнате, руки в стороны. Обязательно одевать детей по погоде. Детям, у которых нарушение осанки, обязательно нужно делать массаж – курс 10 дней (в нашей больнице есть массажный кабинет). Спать детям на раскладушках нельзя. Постель должна быть твердая и маленькая подушка. Также в нашей больнице есть кабинет по лечебной физкультуре, где можно заниматься или получить консультацию.

### **Комплекс упражнений при сутулости**

Проверка и воспитание навыков правильной осанки, стоя лицом и боком к зеркалу.

1. Ходьба обычная с правильной осанкой, на носках — руки в стороны, на внешней стороне стопы – руки на поясе, на пятках – руки за голову, локти в сторону.
2. И.П. Ноги вместе, кисти к плечам. Потянуться, выпрямить руки вверх – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. 6-7 раз.
3. «Гуси пьют водичку». И.П. ноги вместе, руки на поясе. Наклониться вперёд с прямой спиной – выдох, вернуться в И.П. – вдох. 5-6 раз.
4. «Воробушек». И.П. ноги чуть расставлены, кисти к плечам. Круговые движения, вращения в плечевых суставах. 6-8 раз.
5. Приседания. Выполнение – присесть на носках с прямой спиной, руки в стороны – выдох, вернуться И.п. – вдох. Повторить 4-5 раз.
6. Лежа на животе – рыбка. Руки под подбородком, ноги вместе. Поднять голову и руки, отвести плечи назад – вдох, И.П. – выдох.
7. «Велосипед» на спине. Ноги вместе, руки за головой. Движение ногами, как при езде на велосипеде. До усталости.
8. И.П. тоже. Волна. Согнуть ноги, подтянуть колени к животу, выпрямить, согнуть и положить. 4-5раз.
9. «Самолет». Лёжа на животе. И.П. Руки под подбородком, ноги вместе. Поднять голову и грудь, развести руки в стороны – вдох, И.П. – выдох. 6-8раз.
10. Лёжа на спине. «Пистолет» И.П. руки за головой, одна нога согнута. Вторая прямая под углом 45 градусов к полу. Сменять положения ног.
11. На четвереньках. Согнуть руки, коснуться подбородком пола – выдох, И.П. – вдох. (При сгибании рук, сводить лопатки). 4-6 раз
12. На четвереньках. Поочерёдное поднимание ног. Следить за дыханием.
13. На спине. «Ножницы». И.П. – руки вдоль туловища, или за головой. Выполнять движение прямыми ногами сверху вниз.
14. Ходьба с различным положением рук.
15. Контроль за осанкой и воспитание правильной осанки у зеркала или у стены.

## **Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса**

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

### **"Рыбки и акулы"**

Выбирают водящего - "акулу", остальные дети - "рыбки". По сигналу "Раз, два, три - лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" - дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила: разбежаться можно только после команды "Лови!"; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его; пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

## **"Морская фигура"**

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются - два, волны качаются - три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую после слова "замри!" позу нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу; ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

## **"Футбол"**

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

## **"Кораблики"**

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

