



О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием зрительной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать зрительную клетку, уменьшить ее подвижность, влекут за собой образование подвижности лезних, а слезоба - телью, и зазорный обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общезо укрепления и оздоровления организма. Менту тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив ноги и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо задрав ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо пробернуть и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном коробке, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, выгнутый живот чаще всего возникают в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, катан, мячи, скакалки).

Перечислим основные требования к движению детей, важные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская голову, с разбегнутыми плечами. Чтобы научить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г).

Без должен быть напряженным, со свободными движениями рук.

Приликам надо обучать осторожанию и заботиться больше всего не об обладании высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение приликам с мягкого приземления (подпрыгивания).