**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 4 « ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**

**Статья для публикации**

**Тема: «Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста»** (из опыта работы)

 Выполнила:

 Функ Светлана Викторовна

 воспитатель первой квалификационной категории

 г. Бердск – 2024 г.

**«Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста»**

(из опыта работы)

 «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,

 сделайте его умным и здоровым»

 Ж.Ж.Руссо

У ребенка в дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья, проявляются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. Поэтому особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Умение держать свое тело оказывает большое влияние на состояние его здоровья, придает ребенку приятный внешний вид.

Большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном возрасте осанка : для работы органов пищеварения, дыхания, кровообращения, нормальной деятельности нервной системы.

 Могут обуславливать наследственные факторы похожие варианты [осанки у родителей и детей](https://www.maam.ru/obrazovanie/osanka). Условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый вариант осанки.

 Осанка может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте. Поэтому любое нарушение условий её формирования приводит к патологическим изменениям. Легче предупредить возникновение неправильной осанки, чем проводить работу по её исправлению, следовательно, важно соблюдение гигиенического режима (свежий воздух в помещении, нормальная освещенность, подбор мебели по росту каждого ребенка, чередование движений и покоя, полноценное питание, закаливание).

В процессе всей жизни важно постоянное наблюдение за положением тела каждого ребенка. При активном участии и контроле медицинского персонала, общими усилиями воспитательного учреждения, можно добиться формирования правильной осанки у детей. На протяжении последних лет в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе и детей. Большой процент дошкольников с нарушением телосложения и осанки. Причиной такого положения является недостаточная двигательная активность, слабая организация закаливающих мероприятий и физкультурно - оздоровительной работы. Развитию нарушений осанки способствуют острые респираторные, инфекционные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие.

Мебель подбирают в соответствии с возрастными индивидуальными особенностями детей. Конструкция стола и стула должна обеспечивать: опору для туловища, рук, ног, симметричному положению головы и плечевого пояса.

 Размер мебели должен соответствовать росту ребенка: длина сиденья стула - длине бедер, высота ножек – длине голени. Хорошо, если спинка стула имеет небольшой наклон назад, что позволяет откинуться, расслабиться, дать отдых позвоночнику. Стопы должны стоять на полу.

Постель не должна быть слишком мягкой, подушка - большой. Длина кровати больше роста ребенка на 20-25 см, чтобы он смог свободно вытянуться.

 Поза ребенка в любых видах деятельности должна быть постоянно в центре внимания взрослых.

 Если ребенок стоит, надо следить, чтобы нагрузка равномерно распределялась от тяжести тела на обе ноги. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение тела, неправильный изгиб позвоночника.

 При движениях сохранение осанки более сложно. Мышцы должны действовать, напрягаясь и расслабляясь, и этим поддерживать равновесие тела.

 При ходьбе ребенка с хорошей осанкой плечи на одном уровне, грудная клетка расправлена, лопатки чуть-чуть отведены назад, живот подтянут, смотреть надо прямо. Двигаться нужно, не сутулясь, ногами не шаркать, спокойная ходьба сопровождается легкими взмахами рук, быстрая – энергичными движениями рук.

 Сидеть ребенок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, стопы на полу. При такой позе голеностопный, коленный и тазобедренный суставы образуют прямой угол. Нельзя допускать, чтобы дети сидели, скрестив ноги, зацепляя их за ножки стула.

 Следует после наиболее трудных упражнений давать кратковременный отдых с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине.

 Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребенка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный – выпуклостью вперед, грудной и крестцово-копчиковый – выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, еще на этапе внутриутробного развития. Когда ребенок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить. Четкие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребенка.\

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

**Упражнения у вертикальной плоскости** (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит).

Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц – от 3 до 6 сек., расслабление – от 6 до 12 сек.

**Упражнения с предметами на голове** (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками). Установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

**Упражнения на координацию движений.**

Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

А еще для красивой и правильной осанки можно ходить с книгой на голове, для уверенности руки можно развести в стороны, приседать около стены. Спина при этом должна быть прямой и скользить по стене, руки выпрямлены.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. Следует проводить и профилактику плоскостопия, т.к. уплощение стопы нарушает скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

**Нарушение осанки можно выявить самостоятельно.**

**Тест 1.**Разуйте и разденьте ребенка до трусиков. Поставьте его на пол в положение «прямо», руки по «швам», таким образом, чтобы свет падал на спину равномерно. Лучше всего проводить осмотр при естественном освещении. Сядьте ровно на стул в 2–3 м за спиной ребенка.

Внимательно посмотрите: симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами, сами ягодицы? Если исследуемые ориентиры несимметричны относительно горизонтальной или вертикальной оси, это признак нарушения осанки (например, одно ухо смещено вверх или вниз, вперед или назад относительно другого). Симметрично ли ребенок поставил стопы? Несимметричная установка стоп может свидетельствовать о проблемах тазового пояса.

Попросите ребенка достать руками до пола, сделав при этом «горбатую спинку». Нет ли отклонения туловища от срединной линии при наклоне? Нет ли сбоку от поясничных позвонков с одной стороны продольного мышечного валика, а в грудной клетке – «выпирания» ребер или лопатки с одной стороны?

Попросите ребенка сложить руки на затылке в «замок» и, не опуская их, наклониться вправо и влево. Нет ли ограничения наклона в одну из сторон? Образует ли позвоночник при таком наклоне в сторону равномерную дугу или в нем видны «ненаклонившиеся» участки?

Попросите ребенка наклонить голову вперед и, не поднимая головы, повернуть ее до конца вправо и влево. Нет ли ограничения поворота в одну из сторон?

Посмотрите на ребенка сбоку. Обратите внимание на сутулость или выпрямление грудного изгиба позвоночника. Не «падает» ли ребенок животом вперед? Нет ли смещения центра тяжести тела вперед (наружное отверстие слухового прохода должно быть над лодыжкой, а не над сводом стопы)?

Если вы заметили какие-либо из перечисленных симптомов, посоветуйтесь с врачом. Подобные осмотры целесообразно проводить раз в полгода или чаще, особенно в периоды быстрого роста ребенка.

**Тест 2**. Для этого необходимо раздеть ребенка до трусиков и осмотреть спереди, сзади и сбоку.

Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника.

**При осмотре спередиопределяется**

-Строго вертикальное положение головы (подбородок слегка приподнят, а линия соединяющая нижний край глазниц и козелка ушей — горизонтальна

-Линия надплечий — горизонтальна

-Грудная клетка — не имеет западений, выпячиваний, симметрична средней линии, соски на одной линии

-Углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечий симметричны

-Треугольники талии (между рукой и туловищем) одинаковы справа и слева

-Живот симметричен, брюшная стенка вертикальна, пупок по средней линии

-Обязательно оцените форму ног (прямые, Х-образные) и стоп (уплощение, прогибание внутрь или наружу).

**При осмотре сбоку**

-Грудная клетка несколько приподнята, плечи развернуты

-Живот подтянут у школьников, у дошкольников — допустимо некоторое выпячивание вперед

-Ноги выпрямлены

-Физиологические изгибы умеренно выражены

**При осмотре сзади**

-Лопатки прижаты к туловищу, расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника, их углы на одной горизонтальной линии (у дошкольников допустимо некоторое отхождение, у школьников — прижаты к спине

-Ягодичные складки, подколенные ямки на одной горизонтальной линии

-Треугольники талии симметричны

Обязательно осмотрите ребенка *в наклоне вперед*с выпрямленными в суставах ногами и опущенными вниз расслабленными руками. Ноги должны быть установлены на одной горизонтальной линии, подбородок прижат к груди. Наклоняют ребенка медленно, удерживая его за плечи. Родитель располагается спиной к свету, при достаточном освещении, находится позади ребенка.

Проводя пальцами вдоль позвоночника таким образом можно обнаружить отклонение оси вправо, влево, наличие реберного горба и мышечного валика. Затем, повернув ребенка к себе, вновь медленно наклоняем его вперед.

**Тест 3.**Правильность осанки можно проверить. Измерьте сантиметром расстояние от седьмого (наиболее выступающего) шейного позвонка до нижнего угла левой, а потом правой лопатки. Во время измерения стойте в непринужденной позе. При нормальной осанке эти расстояния равны.

Простейший тест на правильность осанки - встать спиной к стене без плинтуса. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Расстояние между стеной и телом в районе шейного и поясничного лордозов примерно 2-3 пальца.

Все дети с нарушениями осанки должны находиться на диспансерном учете у врача-ортопеда и получать все возможные методы терапии (ортопедические пособия, разгрузочный режим, лечебную физкультуру, массаж, лечебное плавание, мануальную терапию, физиотерапию).

Детям с нарушениями осанки необходимо проводить лечение в амбулаторных условиях до окончания их роста.

Эффективно воздействовать на деформацию можно воздействовать физическими упражнениями лишь до 14-15 летнего возраста, в более старшем возрасте она не поддается коррекции. Объясняется это тем, что у подростков 14-15 лет осанка практически уже сформирована.

***Тест 4.***Ребенок становится спиной к стене так, чтобы со стеной соприкасались затылок, лопатки, ягодицы, голени, а затем делает шаг вперед, пытаясь сохранить правильное положение тела. (Этот же тест можно использовать в качестве упражнения для выработки хорошей **осанки**.)

При обнаружении искривления, необходимо осмотреть спину малыша, уложив его на ровную твердую поверхность лицом вниз, руки вдоль туловища. Если искривление позвоночного столба в положении лежа не сохраняется, то речь идет пока лишь о нарушении **осанки**, которую можно исправить.

***Тест для мышц***. Существует несколько несложных тестов для определения состояния мышечной системы ребенка.

Для этого оценивают способность малыша к длительному напряжению *мышц****спины***. Ребенка укладывают на кушетку вниз лицом так, чтобы часть тела выше бедер находилась вне кушетки на весу, руки на поясе (ноги ребенка удерживаются взрослым).

В норме дети 5-6 лет могут удержать горизонтальное положение туловища 30-60 сек, дети 7-10 лет – 1-1,5 минуты, 12-16 лет – от 1,5 до 2,5 минут.

Развитие *мышц брюшного пресса*, определяется числом непрерывного повторения перехода из положения лежа в положение сидя и обратно (при фиксации ног) в медленном темпе, не более 16 раз в минуту. Норма для дошкольников - 10-15 раз, для детей 7-11 лет - от 15 до 20 раз, в 16-18 лет - от 20-30 раз.

Материал для определения нарушения осанки взят из открытых источников.

**Вывод**

Исходя из вышесказанного, можно сделать выводы:

1.Систематические занятия оздоровительно – профилактичекой гимнастикой позволяют укрепить мышечный корсет, укрепить с помощью него вялую осанку.

2.Гимнастику следует проводить после дневного сна.

3.Для проведения гимнастики следует использовать образно – игровую форму.

4. Параллельно с оздоровительно – профилактической гимнастикой следует проводить дыхательную гимнастику.

5. Желательно использовать музыкальное сопровождение.

Человек – совершенство природы. Но для того чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто» говорил мудрый Сократ. Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада.

**Список литературы**

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду : Кн. для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1992.- 159с.

2. Антипкин Ю.Г. Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями и нарушениями развития осанки. Киев 1993. - С. 97

3. Бальсевич В.К.Физическая культура для всех и для каждого. М: Физкультура и спорт.1988.- 288с.

4. Буц Л.М. Для вас, девочки. М: Физкультура и спорт, 1988. - 176 с.

5. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1990.– 175 с.

 6. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость.- М.: Просвещение, 1981.- 105 с.

7. Вавилова Е.Н. Укрепление здоровья детей. М.:Просвещение 1986.-125 с.

8. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для васпитателя дед, сада. М-просвещение, 1983.- 144 с.

9. Возрастные особенности психического развития детей/Под ред. И.В. Дубровиной, М.И. Лисиной. М., 1982. - 78 с.

10. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет. М.: АРКТИ, 2002 - 95 с.

11. Глазырина А.Д. Овсянин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: ВЛАДОС, 2001. – 95 с.