

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Курылева А.С.,

студент ФГБОУ ВО ОГПУ

Изучено влияние физических упражнений на формирование правильной осанки у детей. Предложены эффективные средства профилактики нарушений осанки в соответствии с поставленными задачами выделенных периодов организации лечебно-оздоровительных занятий.

Ключевые слова: нарушение осанки, детский возраст, физические упражнения, дошкольные учреждения, занятия в бассейне.

По данным статистики 15-17 % дошкольников имеют нарушения осанки, в 7-9 лет - у каждого третьего ребенка, а среди школьников процент возрастает до 80 %. Значение правильной осанки трудно

переоценить. Она формируется в процессе физического развития и становления статико-динамических функций ребенка и легко изменяется под действием позитивных или негативных факторов

Цель исследования: изучить влияние физических упражнений на формирование правильной осанки у детей.

Задачи работы:

1. Определить влияние физических упражнений на формирование правильной осанки.
2. Оценить эффективность физических упражнений при нарушениях осанки в детском возрасте.

Основой правильной осанки является здоровый позвоночник -именно он опора всего организма. Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную,

сердечнососудистую, дыхательную, органы пищеварения, мышечный и связочный аппарат всего организма [1, 3, 4].

Осанка - привычная непринужденная поза человека в покое и при движениях, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения.

Правильная осанка характеризуется вертикальным положением головы и остистых отростков, горизонтальным уровнем надплечий, симметричным расположением углов лопаток, симметричными треугольниками талии, физиологическими изгибами позвоночника, правильной формой грудной клетки и живота, наклоном таза, одинаковой длиной нижних конечностей и правильной постановкой стоп. Поддержание осанки обеспечивается за счет напряжения мышц шеи, пояса верхних конечностей, туловища, пояса нижних конечностей и ног, а также эластических свойств хрящевых и капсульно-связочных структур позвоночника, таза и суставов нижних конечностей [1, 2].

Причины нарушения правильной осанки у детей:

- слабость естественного мышечного корсета ребенка,
- снижение двигательной активности;
- несоответствие мебели весо-ростовым показателям ребенка,
- увлечение компьютерными играми;
- длительное сидячее положение;
- плохая организация рабочего и игрового пространств.

В подведомственных дошкольных учреждениях проведен углубленный медосмотр 8814 детей. Отставание в физическом развитии выявлено у 205 (2,34 %) детей, нарушение осанки - у 324 (3,67 %) дошкольников.

В детском саду коррекционного вида были дети с различными отклонениями в состоянии здоровья. Нами оценивалось физическое развитие детей подготовительной группы методами наружного осмотра и

антропометрических измерений. При наружном осмотре оценивались осанка, формы костного скелета: грудная клетка, спина, живот, нижние конечности, состояние мускулатуры, кожных покровов и жировые отложения. У

4 детей подготовительной группы выявлены нарушения осанки. У 3 детей была сутуловатость и у одного ребенка - сколиоз грудного отдела позвоночника. У других детей были изменения формы спины: круглая, плоская.

Нарушения осанки у детей были вызваны слабым физическим развитием и отсутствием навыка правильной осанки, а не следствием обменных заболеваний или ортопедической патологии. Функциональные нарушения относительно легко поддаются коррекции. Поэтому при составлении комплексов лечебной гимнастики и физкультурного занятия в них включались общеразвивающие упражнения и упражнения корригирующего характера.

Наиболее эффективным средством профилактики нарушений осанки являются систематические занятия физической культурой. Задачи ЛФК при нарушениях осанки:

- 1) обучение навыкам правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка;
- 2) укрепление мышц туловища и конечностей;
- 3) нормализация трофических процессов в мышцах туловища;
- 4) целенаправленная коррекция имеющихся нарушений осанки.

В основе применения ЛФК лежат три основных направления - корригирующая, симметричная и асимметричная гимнастика.

Применялись следующие упражнения: дыхательные упражнения; общеразвивающие упражнения (бег, прыжки, подвижные игры); упражнения на тренажерах или упражнения на равновесие; упражнения с использованием различных видов снарядов (флажки, мячи, кубики, кегли, массажеры).

Такие упражнения и физкультминутки рекомендуются при длительных педагогических занятиях или длительной умственной деятельности. Перерывы хорошо делать каждые 45-60 мин, в которых необходимо выполнять простые физические упражнения, упражнения для туловища, спины, кистей рук и упражнения для глаз [2-4].

Для исправления дефектов осанки использовались определенные упражнения, которые подбирались в соответствии с видами нарушения осанки. Дыхательные и общеразвивающие упражнения использовались при всех видах нарушений осанки. Они способствуют улучшению дыхания, органов кровообращения, трофических процессов. Упражнения выполнялись из различных исходных положений, для всех мышечных групп, с предметами или без них.

Для профилактики и коррекции сутулости (кифоза) применялись: прогибание спины назад с отведением рук вверх назад; ходьба на носках с наклоном спины; растягивание мышц спины, сидя на стуле (скамейке) с потягиванием; вытягивание сцепленных рук назад; прогибание спины в положении лежа с упором на локти; укрепление мышц спины стоя на четвереньках и коленях; наклоны назад с отведением рук в стороны.

При боковом искривлении позвоночника (С- и S-образный сколиоз): подбирались специальные упражнения для мобилизации позвоночника, упражнения для коррекции деформации и удержания коррекции. Пружинящие наклоны вправо и влево; поднятие левой руки вверх с отведением правой назад и наоборот.

Исходное положение лежа на животе. Голова в упоре на подбородок, руки в позе коррекции: левая вверх, правая в сторону ладонью к полу, левая нога отведена до угла 15 градусов. Приподнимаем голову, плечи, руки, левую ногу, кисти рук сжаты в кулак. Удерживаем положение с напряжением на 4 счета 6-8 раз. Выполняем медленно и следим за дыханием. Сгибание спины с отведением левой руки вверх в положении лежа на животе, затем то же с отведением правой руки; прогибание спины из положения стоя на четвереньках с поднятием левой руки вверх, затем то же для правой руки. Лежа на спине. Руки в позе коррекции: левая -вверх, правая - в сторону. Сгибание и разгибание левой ноги в тазобедренном и коленном суставах на 6 счетов («насос») 6-8 раз.

Упражнения, выполняемые лежа на спине, животе разгружают позвоночник, способствуют увеличению подвижности пораженного сегмента, укрепляют мышечный корсет. Активно использовались упражнения на равновесие: ласточка, перешагивание через препятствия, «бой на бревне», ножницы и велосипедные упражнения.

Эффективность ЛФК заключается в целенаправленной коррекции, имеющегося нарушения осанки, укреплении мышечного корсета и нормализации трофических процессов в мышцах. Хороший эффект коррекции осанки был получен у детей, занимающихся в плавательном бассейне. Также специально подбирали комплекс упражнений с учетом степени деформации позвоночника. При кифозе необходимо больше плавать на спине. Широко использовались упражнения, оказывающие легкое вытягивающее воздействие на позвоночник, способствующие укреплению мышц живота и спины, вызывающие расширение грудной клетки и улучшающие жизненную емкость легких и тренирующих дыхательный аппарат. Температура воды в бассейне была комфортной, не ниже 28-30 градусов. Организация лечебно-оздоровительных занятий проводилась с сентября по июнь и предусматривала решение задач по периодам.

Задачи подготовительного периода:

- 1) повышение уровня физического развития;
- 2) выработка правильной осанки, приобретение навыков держаться на воде, выполнять специальные упражнения.

Задачи основного периода:

- 1) укрепление мышечного корсета;
- 2) стабилизация деформации позвоночника, грудной клетки путем дозированных плавательных нагрузок и специальных упражнений в воде;
- 3) совершенствование техники плавания, выполнение специальных упражнений.

Задачи заключительного периода:

- 1) стойкое закрепление результатов лечения и оздоровления;

2) повышение функциональных возможностей организма и общего уровня физического развития;

3) поддержание хорошего уровня физического развития и функциональных способностей, приобретенных в основном периоде.

При оценке эффективности занятий использованы пробы Ромберга, Штанге, Генча, тесты на силовую выносливость, тест Адамса, тест на гибкость позвоночника.

Все дети, обучающиеся в плавательном бассейне, улучшили свое физическое развитие, добились поддержания позвоночника в правильном положении, правильной осанки, хорошо укрепили мышечно-связочный аппарат, значительно улучшили функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем. Занятия в бассейне позволили эффективно выполнять самые различные упражнения с нагрузкой на позвоночник для улучшения осанки в сочетании с приобретением навыков плавания.

Различные варианты нарушений осанки, установленные у воспитанников детских учреждений, не требуют выделения этих детей в какую-либо специальную группу. Для формирования навыков правильной осанки необходимо соблюдать ряд условий: правильное чередование занятий и отдыха, правильное рациональное питание, хорошее развитие силы, гибкости, выносливости, систематическое развитие и укрепление мускулатуры спины, брюшного пресса. Обязательно следить за правильной осанкой не только во время занятий ЛФК, играх на компьютерах, но и во время приема пищи, сидя за столом при рисовании, уроках письма.

Работу по формированию правильной осанки следует постоянно вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых выявлены какие-либо отклонения. В процессе занятий следует напоминать детям о правильной рабочей позе и требовать сохранения её, оберегать их от непосильных нагрузок.

Необходимо использовать комплекс физических упражнений: утренняя гимнастика, дыхательные, корригирующие, общеразвивающие упражнения и подвижные игры в работе с детьми. Обязательно обучать педагогический коллектив детских садов, самих родителей и детей систематическому применению комплекса специальных гимнастических упражнений, занятий в бассейне, необходимости внедрения физической

культуры для укрепления здоровья, улучшения осанки и повышения иммунитета.

Выводы. Раннее выявление и коррекция нарушений осанки в детском возрасте приносит более заметные успехи при выполнении комплекса физических упражнений, регулярных занятий в бассейне. Занятия физическими упражнениями значительно улучшили осанку, повысили физическую активность и сопротивляемость организма детей к различным заболеваниям.

Список литературы

1. Волков И.П., Букреев А.П. Правильная осанка человека - ключ к здоровью и долголетию. Минск: Полымя, 2004. 172 с.
2. Забалуева Т.В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 4. С. 51-54.
3. Кашин А.Д. Сколиоз и нарушение осанки: лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: учеб. пособие. Минск: НМ Центр, 2000. 240 с.
4. Котешева И.А. Нарушение осанки. Лечение и профилактика. М.: Эксмо, 2004. 208 с.