Н.П. Петрукович, Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская
УО «Полесский государственный университет», г. Пинск

ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКА ЕЕ НАРУШЕНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Ведение. Дети – наиболее ранимая возрастная группа и самая чувствительная к неблагоприятным условиям окружающей среды. Именно в детстве, на этом коротком, но крайне важном этапе жизни, закладываются основы здоровья [1-3].

На сегодняшний день остро стоит проблема формирования здоровья детей дошкольного возраста. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. По данным медицины, за последние 10 лет состояние здоровья не имеет положительной динамики, при этом каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за ребенком.

В дошкольный период формируются основы физического здоровья ребенка. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Остро стоит проблема формирования здоровья детей дошкольного возраста. Среди хронических заболеваний одно из первых мест занимают болезни костно-мышечной системы. Несмотря на усилия специалистов разного профиля, число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата с каждым годом увеличивается. Так, по данным научно – исследовательского института ортопедии и травматологии, количество детей с 3-й и 4-й степенями сколиотической болезни за последние пять лет увеличилось в 3 раза [7].

Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка. Осанка – привычное положение тела ребенка, развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обуславливать похожие варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В то же время условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый вариант осанки [4].

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями.

В детском саду необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создавать естественный мышечный корсет. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др. Хорошо влияет на осанку ползание, лазание, ходьба с

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

небольшим грузом на голове. Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках. Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых (40-50 с) с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине.

Для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений в процессе занятий физической культурой, утренней гимнастикой и во время физкультминуток можно использовать следующие упражнения: прогибание спины с обручем или мячом в руках, наклоны в стороны с обручем за спиной, приседания на носках с гимнастической палкой в руках, наклоны назад с разведением рук в стороны, наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках, поднимание ног вверх лежа на спине, ползание на четвереньках, ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки и др. Достаточно эффективны упражнения, особенно на начальном этапе работы, проводимые в игровой и соревновательной форме.

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки), и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мячика, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребенок мог фиксировать правильное положение тела.

Большой интерес для формирования навыка правильной осанки представляет система физического воспитания разработанная Н. Ефименко [5]. Любую форму двигательной активности детей он предлагает начинать из лежащих или горизонтальных положений, как наиболее естественных, простых, разгрузочных. И постепенно усложнять двигательный режим к более вертикальным, нагрузочным, гравитационным положениям стоя и далее в ходьбе, лазании, беге и прыжках. Причем, чем меньше возраст детей (1-3 года), тем более естественными, доминирующими для них в занятиях будут лежачие или горизонтальные положения (лежа на спине, на животе, на боку, переворот со спины на живот, ползание по-пластунски, упражнения на четвереньках, сидя, на коленях). И наоборот, чем старше дети (5-7 лет), тем более предпочтительнее в их двигательной активности вертикальные положения, прямостояние, ходьба, лазание, бег, подскоки, прыжки.

Занятия Н.Ефименко проводит в форме спектаклей, с определенным сюжетом, что очень нравится детям. Вся авторская программа построена на том, что «детей можно вырастить здоровыми, если делать это в гармони с естественными силами Природы и биологическими процессами» [5]. Кроме того, Н.Ефименко создал горизонтальный пластический балет («пластик-шоу»). По словам специалиста горизонтальный пластический балет имеет ряд преимуществ для коррекции осанки. Во-первых, режим горизонтальных поз обеспечивает позвоночнику оптимальное положение для коррекции, нагрузки, расслабления. Во-вторых, деятельность сердечно-сосудистой системы также находится в щадящем режиме, в то же время нестоячие, неходячие дети имеют возможность нагрузить себя функционально. И, кроме того, музыкальность программ, наличие элементов хореографии, театрализации позволяют создать у детей во время выполнения упражнений положительный эмоциональный фон.

Еще один из методов коррекции осанки – плавание [1,2]. Тело человека обладает плавучестью, поскольку его удельный вес приближается к удельному весу воды. Поэтому, находясь в водной среде, оно становится почти невесомым. Это имеет практическое значение: освобождается от нагрузки опорно-двигательный аппарат, включая позвоночник и связки.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

При плавании тело лежит в воде почти горизонтально и находится в вытянутом состоянии. Поэтому часто весьма серьезные искривления позвоночника исправляются с помощью плавания. Во время плавания мышцы конечностей ритмично напрягаются и расслабляются. При любых способах плавания руки принимают активное участие в движении. Это особенно характерно для кроля и плавания на спине. Кроме того, эти способы плавания влияют на гибкость позвоночника. Поэтому плавание активно рекомендуется ортопедами и педиатрами для предупреждения и лечения нарушений осанки и сутулости.

Цель исследования – разработка системы коррекционных мероприятий для формирования у дошкольников правильной осанки.

Методы исследования – анкетирование, диагностика стопы и осанки дошкольников.

Результаты исследования и их обсуждение. Целенаправленное обучение детей способам формирования правильной осанки осуществлялось по определенной системе в ходе различных мероприятий физкультурно-оздоровительной работы.

1. *Утренняя гимнастика*. Были разработаны комплексы утренней гимнастики с учетом профилактики и коррекции: традиционные комплексы с упражнениями имитационного характера; с предметами и без них; игровые упражнения на развитие внимания, точности выполнения действий; оздоровительный бег и релаксация. Хорошее средство формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений - комплексы гимнастических упражнений с предметами.

2. *Физкультурные занятия*. В процессе проведения подвижных игр и коррекционных упражнений акцент ставился на тренировке навыков удержания головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбы. В занятия были включены игры на координацию движений и равновесия, которые чередовались с дыхательными упражнениями, а также акробатические упражнения, направленные на развитие гибкости позвоночника.

3. *Активный отдых*. В физкультурные развлечения были включены элементы игр, упражнений, эстафет, направленных на профилактику нарушений осанки.

При исправлении дефектов осанки исполись определенные упражнения. Для профилактики и коррекции сутулости (кифоза): прогибание спины назад с отведением рук вверх назад, ходьба на носках с прогибанием спины, прогибание спины, сидя на стуле с потягиванием, вытягивание сцепленных рук назад, прогибание спины в положении лежа с упором на локти, прогибание спины стоя на четвереньках и коленях, наклоны назад с отведением рук в стороны.

При искривлении позвоночника в поясничном отделе (лордозе): наклоны с доставанием носков, упражнение «велосипед», наклоны туловища вправо и влево, сгибание ног и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости, сгибание ног в положении лежа, доставание носков ног в положении сидя на ковре, подтягивание бедра к груди лежа на спине.

При боковом искривлении позвоночника (сколиозе): пружинящие наклоны вправо и влево, поднимание левой руки вверх с отведением правой назад и наоборот, прогибание спины с отведением левой руки вверх в положении лежа на животе, прогибание спины из положения стоя на четвереньках с подниманием левой руки вверх. Упражнения, выполняемые лежа на животе, на спине разгружают позвоночник, способствуют увеличению подвижности пораженного сегмента, укрепляют мышечный корсет.

При плоскостопии и для его предупреждения вводились упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени: ходьба на носках и босиком по неровной поверхности; на носках и пятках; на наружных краях стоп; по гимнастической палке и растянутому на полу канату; захватывание мяча ногами;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

собирание мелких предметов пальцами ног и переноска их на небольшое расстояние; катание обруча, мяча пальцами ног.

В основу использования специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение ее дефектов, был положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, постепенное нарастание нагрузки в применяемых физических упражнениях. Нагрузка во время занятий не превышала функциональных возможностей дошкольников и без ущерба для их здоровья способствовала улучшению физического развития и коррекции осанки.

Выводы. Внедрение в практику работы физкультурно-коррекционных мероприятий системы, в которой присутствует обучение, воспитание и оздоровление позволило достичь положительных результатов по обучению детей навыкам правильной осанки, что подтверждено результатами диагностики.

Литература:

1. Боковец, В.С. Стройность и красота / В.С. Боковец // Пралеска. – 2000. – № 9. – С. 16-18.

2. Брэгг Поль. Оздоровление позвоночника / Поль Брэгг. – Воронеж, 1993. – 214 с.

3. Вареник, Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет/ Е.Н. Вареник. – М, 2006. – 183 с.

4. Галанов, А.С. Игры, которые лечат / А.С. Галанов. – М., 2006. – 117 с.

5. Ефименко, Н. Театр физического развития и оздоровления / Н. Ефименко. – М., 1999. – 146 с.

6. Кудрявцев, В. Развивающая педагогика оздоровления / В. Кудрявцев. – М., 2000. – 196 с.

7. Косенок, Р.Р. Как улучшить состояние здоровья детей в условиях дошкольных учреждений / Р.Р. Косенок // Здаровы лад жыцця. – 2003. – № 9. – С. 12-15.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ