

Условия формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Правильная осанка - это не только красота, это- прежде всего важнейший показатель здоровья человека. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо – функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Особенно актуальна проблема формирования правильной осанки для детей дошкольного возраста. По данным Всемирной организации здравоохранения, 48 % детей нашей планеты имеют те или иные искривления позвоночника, из – за чего в последующем нарушается их осанка, возникают различные отклонения в здоровье.

Знаменитый языковед и врач В.Даль так определил понятие осанки: «осанка» - это стройность, величавость, приличие, красота...» И действительно, сказать, что осанка – привычное положение тела, совершенно недостаточно. Исследования показывают, что осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние, настроение, характер человека. Опущенная голова, сутулая спина ребенка рассказывают не только о нем самом, но и его родителях. Очевидно, что они не прилагали больших усилий, чтобы приучить его с раннего детства к гимнастике, не выработали у него привычки правильно сидеть за столом, ходить, держать голову. И не потому что недостаточно заботливы. Чаще всего взрослые не придают значения этому, надеясь, что осанка сформируется сама.

Осанка – привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе. Она начинает формироваться с раннего детства и зависит от формы позвоночника, равномерности развития и тонуса мускулатуры торса.

Осанка – это умение без особого напряжения сохранять правильную позу в различных положениях: сидя, при ходьбе, во время игр. При правильной осанке голова и туловище во время ходьбы находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и оба находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла, живот втянут, изгибы позвоночника выражены нормально, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. Правильная осанка ценна потому, что при ней для всех внутренних органов создаются наиболее благополучные условия функционирования, а движения человека наиболее естественны, экономичны и результативны.

Осанка определена конституцией человека, его генотипом, то есть является врожденным свойством человека. Однако осанка способна к совершенствованию в процессе индивидуального развития (онтогенеза) человека.

Осанка здоровых людей, несмотря на ряд индивидуальных особенностей, имеет типичную и устойчивую биомеханическую и иннервационную структуру и определяется двигательным стереотипом, вариантом развития скелета, балансом мышц и особенностью высшей нервной деятельности, включая характер человека. Чаще всего плохая осанка является результатом плохой привычки или заболевания.

В строгом научном понимании осанка — это способ построения биомеханической схемы тела человека в вертикальном положении. Это построение определяется комплексом безусловных рефлексов — двигательным стереотипом. Двигательный стереотип «выстраивает» из

сегментов тела (естественно считаясь с законами гравитации) ту или иную конструкцию тела, в той или иной степени пригодную для сохранения вертикального положения и движения. В вертикальном положении сегменты тела (голова, грудь, торс, таз, ноги) выстраиваются относительно друг друга относительно их скелета, образуя устойчивую конструкцию, способную противостоять инерционным силам, действующим на тело. Динамика позы для предотвращения падения называется скелетный баланс.

Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы. Следует отметить прямую связь осанки и телосложения. Форма позвоночника, грудная клетка, не только наследуется, но и зависит от того сложного и крайне необходимого механизма построения вертикального положения тела человека и при стоянии, и при сидении, и при ходьбе человека или беге, именуемого осанкой. Реализуется важный закон биологии «функция определяет форму».

Положение сегмента тела при движении существенно сказывается на эффективности двигательное действие. Например, трудно представить эффективное двигательное действие сутулого человека, его движения всегда неуклюжи и могут закончиться травмой.

Осанку рассматривают в самых разных аспектах (осанка и психическое здоровье, осанка и карьера...), осанка является предметом изучения таких наук, как медицина, физическая культура, военное дело, театральное искусство, эстетика, эргономика, которые дают следующие определения осанки:

Осанка — это ориентация в пространстве вертикально расположенного тела человека для выполнения простых и сложных движений, определяемая

состоянием мышечного и скелетного равновесия, которое предохраняет опорные конструкции тела от травмы или прогрессирующей деформации, как в покое, так и во время движения.

Осанка — это показатель здоровья и физической культуры человека. Хорошая осанка - эффективный и надежный путь профилактики и лечения таких болезней цивилизации как боль в спине и остеохондроз позвоночника, а также важный фактор карьеры.

Осанка — это язык тела, поза, которая говорит о том, как человек ощущает себя по отношению к другим, к своей жизни, к самому себе, индивидуальность, внутренняя позиция, признак профессии, социального происхождения. Это его визитная карточка, позволяющая безошибочно узнать знакомого человека, не видя его лица.

Основная задача осанки — предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.

Осанка является не только соматическим показателем. Она является также показателем психических особенностей человека. Научно доказано влияние осанки на процесс становления личности человека. Человек с хорошей осанкой более уверен в себе, он более привлекает внимание окружающих.

Осанка является объектом исследования самых различных наук (эстетика, физиология, биомеханика, медицина, педагогика, физическая культура). Наиболее полно осанку изучают физическая культура и медицина.

Так, по определению С. И. Ожегова осанка — внешность, манера держать себя (о положении корпуса, складе фигуры). В. И. Даль определял хорошую осанку как «сочетание стройности, величавости, красоты» и приводил пословицу: «Без осанки — конь — корова».

Физическая культура рассматривает осанку комплексно и как показатель физического развития и физического здоровья, и как фактор повышения эффективности движения, и как средство профилактики спортивного травматизма и заболеваний опорно-двигательной системы.

Медицина рассматривает осанку как показатель физического здоровья. Осанка и её особенности, с какими человек активно удерживает туловище в вертикальном положении. Особенности осанки связаны, с одной стороны, с конституциональными условиями, с другой — с активной деятельностью мышц, находящихся под контролем психического состояния исследуемого. Таким образом, осанку человека нельзя считать чисто соматическим показателем. Она является в известной степени также показателем психических особенностей человека. С плохой осанкой связаны многочисленные проблемы, начиная с детского возраста и до глубокой старости.

С точки зрения науки физиологии, осанка рассматривается как двигательный стереотип (то есть комплекс безусловных и условных рефлексов), который наследуется и совершенствуется в течение индивидуального развития и воспитания.

Биомеханика рассматривает осанку как комбинацию положений всех суставов и сегментов тела в данный конкретный момент времени. «Осанка это застывшее движение». С точки зрения биомеханики, осанка, определяется скелетным равновесием, и характеризуется распределением центров тяжести отдельных сегментов тела. Осанка есть выражение и масштаб борьбы между силой тяжести и прямым положением тела. Осанка — комбинация положений всех суставов тела в данный конкретный момент времени. Осанка есть сочетание позиций всех суставов тела в некоторый

данный момент, и статичное выравнивание тела лучше всего описывается в терминах позиций различных суставов и частей тела.

Осанка — важный показатель, характеризующий физическое развитие человека. Это физическая характеристика человека, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития. От рождения до глубокой старости человек проходит определенные этапы развития. Изменяются формы и пропорции тела, изменяется нервная система и, вместе с ней, формируются, закрепляются и угасают комплексы безусловных и условных рефлексов. Все это, так или иначе, отражается на осанке. Изменение осанки в процессе индивидуального развития человека — важный аспект физического развития.

Процесс формирования осанки начинается с возраста от 6 до 8 лет и продолжается до возраста от 17 лет до 21 года, по мере созревания нервной системы и формирования устойчивого двигательного стереотипа. В этот период окончательно формируются изгибы позвоночника, своды стопы, выравниваются нижние конечности.

У маленьких детей осанки как таковой ещё нет, физиологические изгибы позвоночника отсутствуют, вертикальная поза неустойчива. В процессе роста ребенка формируется двигательный стереотип, и в младшем школьном возрасте появляются первые элементы сегментального выравнивания. Однако у детей 6-9 лет осанка неустойчива, избыточный прогиб поясничного отдела позвоночника, выступающий живот, торчащие лопатки — это норма для 6-9 летних детей. Устойчивая осанка формируется в среднем и старшем школьном возрасте. Окончательно формирование осанки происходит с прекращением роста скелета.

С возрастом связки становятся более жесткими, мышцы теряют эластичность, уменьшается подвижность суставов. К старости ухудшается и

механизм управления осанкой (двигательный стереотип), по причине деградации нервной системы. В связи с этим способность сегментов тела к выравниванию ограничивается, осанка ухудшается, а возможность коррекции осанки снижается.

Осанка является видом двигательной активности. Сохранение при определённых условиях правильной, хорошо сбалансированной позы человека достигается за счёт её постоянной коррекции точно дозированными напряжениями многочисленных мышц тела. Поэтому успеха в формировании правильной осанки достигают, прежде всего, путем укрепления мышечной системы, её разносторонней физической и физиологической тренировкой.

Осанку справедливо рассматривают как показатель здоровья позвоночника и это важное, но далеко не полное представление об осанке. Осанка касается также функции и формы нижних конечностей, нагружаемых при стоянии и ходьбе суставов, а также стопы.

Нормальная осанка характеризуется пятью признаками:

- расположением остистых отростков позвонков по линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости и проходящего вдоль межягодичной складки;
- расположением надплечий на одном уровне;
- расположением обеих лопаток на одном уровне;
- равными треугольниками (справа и слева), образуемыми туловищем и свободно опущенными руками;
- правильными изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости (глубиной до 5 сантиметров поясничном отделе и до 2-х сантиметров в шейном).

Итак, осанка — это не только привычное положение человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья, гармоничного развития

опорно-двигательного аппарата, привлекательной внешности, то есть осанка — понятие комплексное.

Список используемой литературы

1. Алямовская В.Г. Программа «Здоровый ребёнок». Как воспитать здорового ребенка / Журнал «Дошкольное воспитание» № 11-12, 1993.
1. Алиев М. Формирование правильной осанки ДВ№2 1993.
2. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. М.; Мозаика - синтез, 2006.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. М.: Просвещение, 1986.
5. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.: Т. Ц. сфера, 2004.
6. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».- М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 1999
7. Кабанов А.Н, Чебовская А.П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. М.: «Просвещение», 1975.
8. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Ростов-на-Дону «Феникс», 2001.
9. Козырева О. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки / Журнал «Дошкольное воспитание» № 12 - 1998.
10. Лебедева Е.А., Русакова Е.В. Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста.-М.:Просвещение, 1970.
11. Левин Г. Плавание для малышей. Пер.с нем.- М., Физкультура и спорт, 1974.
12. Нарушение осанки. Типичные ситуации. Сборник под редакцией Мирской Н. М.: Чистые пруды, 2005.

13. Рыжова С. Гимнастика для детей с нарушениями осанки /Дошкольное воспитание.-№7.- 2008.с.103.
14. Прищепа С., Храмцова Н. Гимнастика вдвоем / Журнал «Дошкольное воспитание» № 8 - 2006.
15. Пустынникова Л.М. Региональная программа физического воспитания «Система» для детей 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях. Пермь - 1995.
16. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: из опыта работы / сост. ,О.Н. Моргунова.- Воронеж: ТЦ «Учитель» 2005.- с.3-10.
- 17.Саркисян А. Как выбрать правильную осанку у дошкольников /Дошкольное воспитание.-№2.- 1989.-с.46-52.
- 18.Сидорова Е. Принять правильную осанку / Дошкольное воспитание.- №10.-2006.-с.62-64.
19. Социальная технология научно - практической школы им. Ю.Ф. Змановского. Здоровый дошкольник. Сборник под редакцией Антонова Ю.Г., Кузнецовой М.М., Марченко Т.И., Прониной Е.И., - М.: Аркти, 2001.
20. Учебник инструктора по лечебной физической культуре под редакцией В.П. Правосудова.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
21. Федянина Н.В. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений/ Журнал «Управление ДОУ» №1-2006..
22. Фросин П.В.; Фросина В.Н. Русская Азбука - Зарядка. Книга 1 «Тело человека». Оздоровительно - познавательное пособие, Санкт - Петербург, 2001.
23. Харитонов Н. Лечебная физкультура / Журнал «Дошкольное воспитание» №11, 2005.
24. Шарманова С., Фёдоров А. Спину Держать / Журнал «Обруч» №3 – 2000.
25. Хрестоматия. Психология дошкольника. М.: «AcademiA», 1998.

