

## Формування правильної постави у дітей дошкільного віку

Постава і фігура формується, зазвичай, в самому юному віці і в період найбільш

активного зростання дитячого організму. Закінчення формування постави доводиться на 15-18 років. Правильна постава визначається за наступними ознаками:

- 1.Ноги однієї довжини.
- 2.Втягнутий живіт.
- 3.Розташування голови, тулуба і стегон по одній лінії.
- 4.Розташування ключиць на одному рівні.
- 5.Симетричне розташування плечей і лопаток при розгляді їх ззаду. При правильній поставі і в процесі ходьби, і в положенні "стоячи", навантаження на хребет розподіляється рівномірно. Порушення рівноваги відбувається при викривленні або прогині хребетної дуги і великому навантаженні на певний хребетний відділ.

Профілактика дефектів формування постави сприяє не лише збереженню зовнішньої краси і безпосередньо здоров'я дитини, але і підтримці нормальної роботи внутрішніх систем і органів дитячого організму. Чому ж так важливо приділяти максимум уваги хребту дитини? Головна причина - в рисках, які таїть в собі безвідповідальне відношення до цієї проблеми.

### Чим загрожує порушення постави?

- 1.Погана постава знижує запас міцності усього організму :серце працює в
- здавленій грудній клітці, розгорнуті вперед плечі і запалі груди не дозволяють

легеням розправитися в повному об'ємі, із-за вигнутого живота порушується

нормальне розташування його внутрішніх органів.

2.Плоска спина, тобто відсутність фізіологічної вигнутості хребта, посилена

наявністю плоскостопості, викликає постійні мікро травми головного мозку, що

підвищує стомлюваність, головні болі, порушення пам'яті і уваги.

3.Погана постава зазвичай тісно пов'язана з недостатнім розвитком м'язів і зниженням загального тону, з порушеним кровопостачанням головного мозку і погіршенням зору.

4.Звичка горбитися викликає розвиток сколіозу і юнацького кіфозу, особливо

при порушеному обміні речовин в сполучних тканинах, оскільки при порушеннях обміну речовин спочатку відбуваються безповоротні зміни в між хребцевих дисках і самих хребцях, а після цього порушення постави

приймає вже дегенеративний характер.

5.Появою проблем з психікою.

6.Та ін.

Зверніть увагу, що викривлення хребта вважається дитячим захворюванням, оскільки розвивається у віці від 6-7 і до 15 років. Тому профілактика сколіозу – головне завдання батьків. Їм необхідно стежити за тим, щоб постава дитини формувалася правильно. Профілактика викривлення хребта повинна проводитися як в дитячому садку, так і в школі. Вести боротьбу за красиву поставу і рівну спину слід в першу чергу батькам . Адже тривале сидіння може привести до неправильного розвитку кісток і м'язів хребта.

У дошкільному віці усі органи і системи активно розвиваються, у тому числі і

опорно-руховий апарат. Щоб постава дитини формувалася правильно, треба

потурбуватися про харчування і про рухову активність. У дітей у віці до 7 років

висока рухова активність. Важливо дозволяти їм рухатися якомога більше. У дитячому саду рухову активність малюків підтримують різними способами. Уранці організм будить десяти хвилинна гімнастика, потім – заняття фізкультурою, прогулянки, різні рухливі ігри. Приблизно такий же руховий об'єм батьки повинні підтримувати у вихідні, свята, під час відпустки. Необхідно крім загальнозміцнюючих і оздоровчих вправ вводити і спеціальні, для зміцнення грудей, м'язів черевного пресу, поліпшення постави.

Виконувати їх можна разом з ранковою зарядкою, під час будь якого відпочинку, під час прогулянок. Дуже важливо, які меблі знаходяться в кімнаті дитини. Спати дитина повинна не на дивані, а на ліжку з хорошим, пружним, щільним матрацем, навіть можна ортопедичному або на кокосовій стружці. Бажано привчити дитину спати без подушки.

Харчування, насичене усіма необхідними компонентами, - дуже важливий момент. У раціоні має бути досить кальцію, джерела якого - молоко і молочна

продукція, м'ясо, крупи, а також овочі і фрукти, багаті вітамінами і мінералами.

Харчування займає особливе місце у формуванні осанки дитини. Зверніть увагу, які продукти містять велику кількість кальцію.

Також важливий продуманий режим. Корисно дитині гуляти на свіжому повітрі, особливо в сонячну погоду. Сонце є кращим джерелом вітаміну D, що благотворно впливає на опорно-руховий апарат. Відмінний спосіб як поліпшити настрій дошкільника, так і

зміцнити м'язи спини - це плавання і купання. Крім того, важливо не допускати тривалого положення дошкільника в одній і тій же позі за комп'ютером або телевізором. Під час ігор за столом також важливо контролювати положення спини і кінцівок.

Інший важливий момент - повноцінний відпочинок. Правильний сон допомагає

м'язам розслабитися, сприяє відпочинку усього організму і накопиченню сил для

активного проведення часу.

Для формування правильної постави у дітей, а також профілактики її порушень

в процесі заняття ранковою гімнастикою, фізичною культурою і під час

фізкультхвилинок і, головним чином, в дошкільних і шкільних установах можна

використовувати різні корисні вправи. Нижче наведені приклади таких вправ. Дуже ефективні вправи, особливо на початковому етапі роботи, що проводяться в ігровій і змагальній формі, наприклад:

"лижник" - присідання з відведенням рук назад;

"кішка" - ходьба на

четвереньках з прогинанням і вигинанням спини;

"Хто краще і точніше виконує вправу"; "Роби як я" та ін.

Для формування правильної постави корисні вправи, що виконуються у вертикальній площині (торкання спиною, потилицею, сідницями і п'ятами стіни або гімнастичної стінки) і вправи з утриманням на голові предмета (мішечка з піском, дерев'яного кубика, гумового м'яча, дерев'яного або гумового кільця). Такі

вправи добре виконувати у дзеркала, щоб дитина могла фіксувати правильне положення тіла.

Корисні вправи для формування правильної постави: Чарівна паличка

Початкове положення - ноги на ширині плечей, опущені руки тримають

палицю за кінці. Підняти руки вгору, завести палицю за спину. Зробити нахил вліво, потім вправо. Повернутися в початкове положення. Маленький силач

На будь-якому дитячому майданчику є турнік, але краще всього виконувати цю

вправу на шведській стінці. Міцно тримаючись руками за перекладину, зігнути ноги під прямим кутом і пробути в такому положенні декілька секунд. Хто зможе довше?

### Ластівка

Ця вправа на розтяжку корисна для зміцнення хребта і тренування вестибулярного апарату. Початкове положення - ноги разом, руки опущені. Відвести праву ногу назад, руки в сторони і завмерти. Повторити вправу з лівої ноги.

### Велосипед

Початкове положення - лежачи на спині. Дитина повинна "покрутити педалі

велосипеда". Вправа, зміцнює черевний прес, формує правильну осанку.

### Кішка гнівається

Початкове положення - стоячи на четвереньках. Нехай дитина представить себе

кішкою: "Ось вона гнівається, фирчить, вигинає спинку. Прогнулася, потягнулася. Заспокоїлася, розслабилася, знову стала доброю! "

### Човник

Початкове положення - лежачи на животі. Малюк повинен підвести зігнуті в

колінах ніжки, обхопити їх руками і почати погойдуватися, як човник на хвилях.

Вправа дуже корисна для розтяжки.

### Жаба на березі

Початкове положення - стоячи, ноги на ширині плечей, руки, зігнуті в ліктях -

на талії. Сісти, спираючись на всю стопу, потім зайняти початкове положення. Далі сісти, спираючись на бокову частину стопи. Піднятися. Повторити вправу кілька разів.

Виховання відчуттів нормальної постави отримується за допомогою багатократного повторення правильного положення тіла : лежачи, сидячи, стоячи.

Дорогі батьки, нагадувати і говорити дитині "Сядь прямо" або "Не сутулься"

звичайно треба, але цього все ж таки недостатньо. У дитячому віці

викривлення постави краще піддається виправленню, чим в дорослому, тому почати піклуватися про це краще якомога раніше. Починайте турбуватися про здоров'я своїх малюків ще "з пелюшок" і обов'язково знайдіть час для занять з ними. Виконуйте вправи разом з дитиною, тримайте спину рівно і тоді Ви і Ваші діти будуть здоровими!

З метою поліпшення, зміцнення та збереження здоров'я вашої дитини, рекомендується виконувати такі вправи:



- ранкову гімнастику с предметом и без(6 – 10 вправ);
- вправи для постави (6-8 хв.);
- вправи для очей (3-6 хв.);



- вправи на увагу (4- 6 вправ);
- вправи для профілактики плоскостопості (4-8 вправ);
- комплекс вправ для розвитку фізичних якостей (8-20 хв.).

**Пропоную переглянути оздоровчі вправи:**

**1.Вправи для зміцнення спини.**

<https://drive.google.com/file/d/1SZ8aU13eD3Bp6Mux4qUljjBm9EVK9x7r/view?usp=sharing>

**2. Профілактика плоскостопості. Вправи з фітнес-резинкою.**

**Мета:**

- профілактика плоскостопості у дітей;
- зміцнення м'язового тонусу ніг;
- зацікавити дітей до руху,використовуючи інноваційний інвентар.

<https://drive.google.com/file/d/1mg2yRbNrJHXxKCWKlbh7DUepPov783k/view?usp=sharing>

### **3.Вправи з м'ячем.**

**Мета:**

- стимулювати дітей до рухової активності;
- створювати позитивний настрій у дітей;
- виховувати дисциплінованість до виконання вправ.

[https://drive.google.com/file/d/19jQwY5c\\_Wr5cz1HJDRLofgDdp3U7qWf/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/19jQwY5c_Wr5cz1HJDRLofgDdp3U7qWf/view?usp=sharing)

### **4. Ранкова гімнастика „Весело крокуємо по колу!”**

**Мета:**

- сприяти пробудженню організму дитини;
- зацікавити дитину до руху під музику;
- виховувати організованість і систематичність до виконання ранкової гімнастики.

[https://drive.google.com/file/d/1pYnegk5CvImJVTnmKGI\\_uk0CFTbpq\\_Pi/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1pYnegk5CvImJVTnmKGI_uk0CFTbpq_Pi/view?usp=sharing)

### **5.Міжпівкульна взаємодія Кістевий праксис Перемикання Сенсорика**

<https://drive.google.com/file/d/1ey83mYIQ6FZ1GdRcmLGInvMSyvkUUm/view?usp=sharing>

### **6. Гімнастика для очей дітям**

<https://www.youtube.com/watch?v=8G87kg9s1HM>