

Формирование правильной осанки.

Осанка — привычное положение тела человека во время движения и покоя — формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания.

Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Нарушение осанки ухудшает работу органов дыхания, кровообращения, пищеварения, отрицательно влияет на деятельность нервной системы, двигательного аппарата.

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому важно строгое соблюдение гигиенического режима (свежий воздух в помещении, нормальная освещенность, подбор стола и стула по росту каждого ребенка, чередование движений и покоя, полноценное питание, закаливание).

Важно постоянное наблюдение в процессе всей жизни за положением тела каждого ребенка.

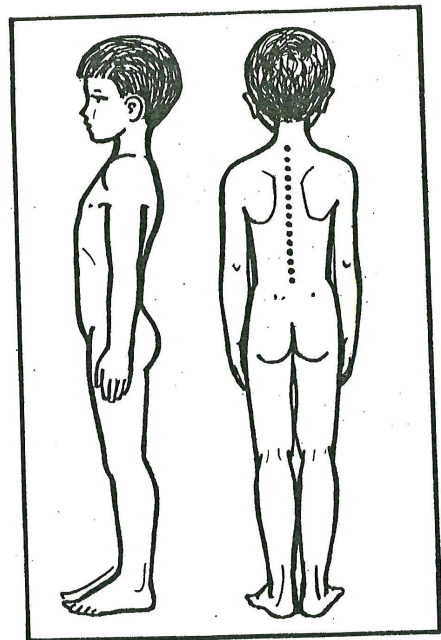
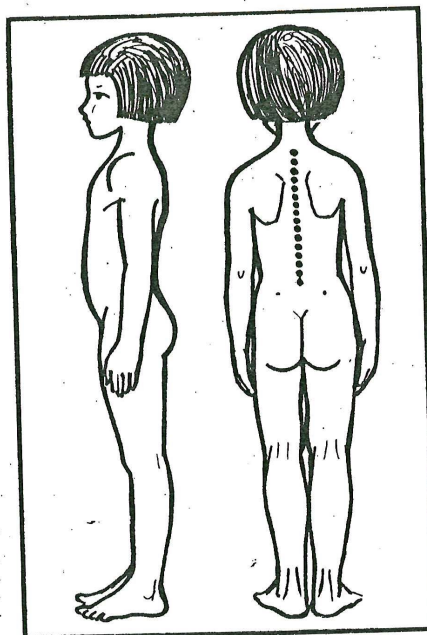
Только общими усилиями воспитательного учреждения, семьи, при активном участии и контроле медицинского персонала можно добиться формирования правильной осанки у детей.

Задача данного пособия — наглядно показать пути и средства воспитания осанки у детей дошкольного возраста и предупреждения ее нарушения. Этот альбом может служить дополнением к имеющейся методической литературе.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

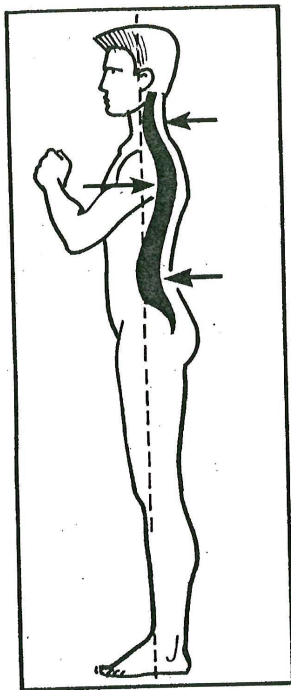
ФОРМИРОВАНИЕ
ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ
У ДЕТЕЙ —
ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ
ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.
ЗДОРОВАЯ КРАСИВАЯ
ОСАНКА
ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ
В ПРОЦЕССЕ
ВОСПИТАНИЯ.

Физиологические изгибы позвоночника у ребенка выражены умеренно. Голову и туловище он держит прямо, плечи на одном уровне и слегка развернутыми, живот подтянутым, ноги прямыми.

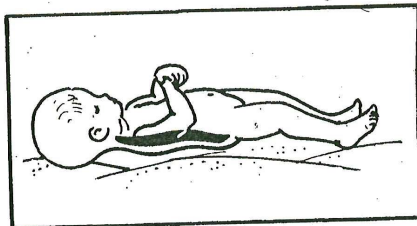


Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, развитие мускулатуры туловища и состояние нервной системы.

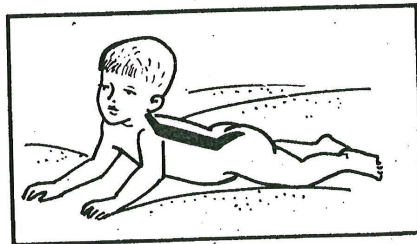
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИЗГИБОВ ПОЗВОНОЧНИКА



Физиологические изгибы позвоночника взрослого человека: шейный, грудной, поясничный.



▲ Позвоночник новорожденного ребенка почти прямой.

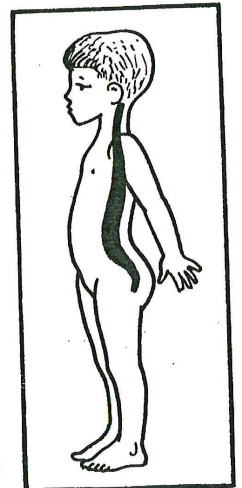


▲ Шейный изгиб позвоночника появляется после того, как ребенок начинает держать голову.



У ребенка, начинающего сидеть (6—7 месяцев), образуется грудной изгиб позвоночника.

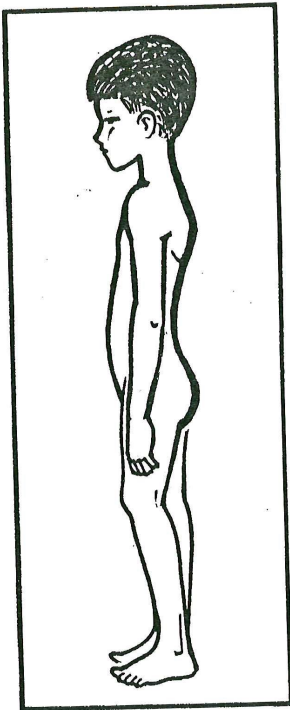
У годовалого ребенка при ходьбе образуется поясничный изгиб.



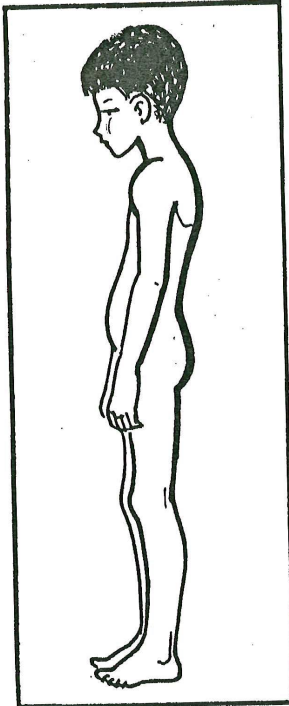
У детей к шести-семи годам физиологические изгибы позвоночника становятся более устойчивыми.

НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

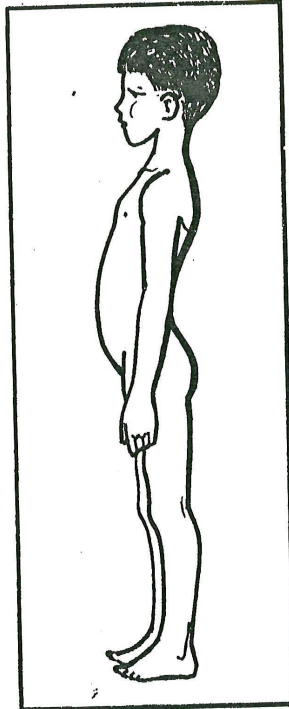
НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ИЗМЕНЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, ИХ ФУНКЦИЙ И ОТРАЗИТЬСЯ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА.



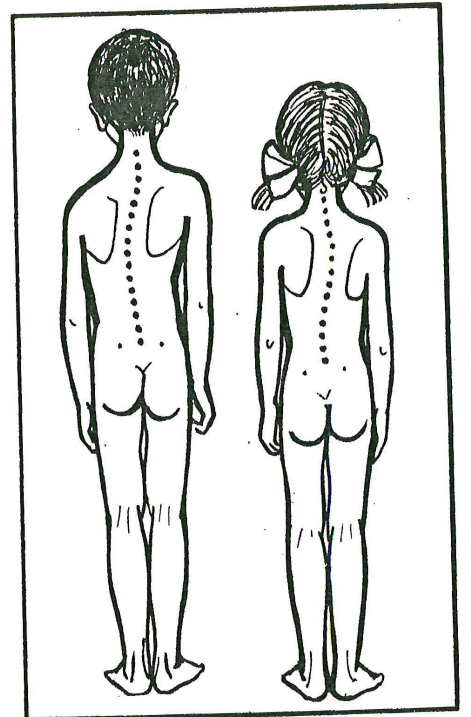
Вялая осанка (неустойчивая). Голова опущена, грудь уплощена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях.



Сутуловатость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен.



Лордоз. Чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника.



Сколиоз. Боковое искривление позвоночника, асимметрия плечевого пояса.

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПРИЗНАКОВ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У РЕБЕНКА НАДО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ.