

«Влияние двигательной активности на становление осанки ребёнка»

Одним из важных условий организации обучения является оптимальный двигательный режим, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, развивает основные двигательные качества и поддерживает работоспособность на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. Для того, чтобы обеспечить двигательную активность, в детском саду проводятся до занятий утренние зарядки, во время занятий физминутки, физкультурные занятия, закаливание после сна. На прогулке и в группе проводятся подвижные игры. В группах имеется спортивный уголок, включающий в себя кольцебросы, кегли, бадминтон, баскетбол, скакалки, мячи, обручи, массажные мячики. Наряду с этим проводятся оздоровительные процедуры: отвары сухофруктов, витамины. По назначению врача применяется тубусный Кварц, массаж, ЛФК.

Двигательная активность необходима для индивидуального развития ребенка. Тесно связаны между собой увеличение двигательной активности, роль грудной клетки в дыхательных процессах и развитие осанки ребёнка. Увеличение диапазона движения грудной клетки напрямую влияет на активность дыхательной мускулатуры, под влиянием которой увеличивается грудной изгиб позвоночника, влияющий на состояние осанки.

Под осанкой принято понимать привычное положение тела. Правильная осанка характеризуется прямым положением туловища и головы, развёрнутой грудной клеткой, отведёнными назад плечами, находящимися на одном уровне, нормальными естественными изгибами позвоночника, полностью выпрямленными в тазобедренных, и коленных суставах, ногами, прилегающими к грудной клетке лопатками, находящимися на одинаковой высоте.

Чтобы выявить отклонения в осанке ребёнка осматривают, поворачивая его к себе лицом, спиной и в профиль. (В первом случае (лицом к досматриваемому) обращают внимание на форму шеи, линии плеч, талии, форму грудной клетки и ног). Плоскостопие отрицательно влияет на положение таза и позвоночника, что ведёт к нарушению

осанки, и задерживает общее физическое развитие. В детском саду проверяют отпечатком ноги на листе бумаги. Упражнения для формирования осанки включаются в комплексы утренней гимнастики, физминуток, занятия физкультуры. Хорошо, если дети выполняют утреннюю гимнастику дома. Это обеспечивает более быстрый переход ото сна к бодрствованию.

Дома нужно соблюдать следующие условия:

1. Зарядку выполнять сразу же после сна в проветренной комнате.
2. Упражнения выполнять в трусах и майках, тапочках.
3. Дыхание глубокое, вдох через нос, выдох - через рот.
4. Зарядку начинать с несложных упражнений, постепенно повышая нагрузку. В конце зарядки выполнить несколько упражнений на расслабление для восстановления дыхания и кровообращения.
5. После упражнений - водные процедуры.