

Современные тенденции организации образовательного процесса:
от идеи к результату

Кутерёва Ирина Евгеньевна,

воспитатель,

Евтюхина Вероника Александровна,

воспитатель,

АНО ДО «Планета детства» Лада»,

детский сад № 182 «Золотой ключик»,

г. Тольятти

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И МЕРЫ
ПРОФИЛАКТИКИ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА**

Единственная красота, которую я знаю – это здоровье!

Гейне Г.

Аннотация. Здоровье..... Так часто мы слышим о нем. Много передач посвящены данной теме, много рубрик отведены на телевидении, выпускаются журналы. И все же многие ведут малоактивный образ жизни, тем самым показывают плохой пример своим детям. По статистике у современного поколения часто выявляется- нарушение осанки.

Ключевые слова: здоровье, правильная осанка, осанка у детей.

Актуальность темы обусловлена тем, что проблема правильной осанки стоит на одном из первых мест у врачей и ученых, занимающихся вопросами здоровья детей. У значительной части детей из года в год выявляются отклонения в развитии позвоночника. Изменения в осанке и сколиоз обнаруживаются примерно у 30% всех обследованных, т.е. у трети всех детей.

С физиологической точки зрения осанка рассматривается как динамический стереотип, который приобретает в течение индивидуального развития и воспитания. Осанка формируется по механизму образования временных связей и условных рефлексов с первого года жизни ребенка, когда он начинает стоять и ходить. Положение головы вызывает рефлексы позы, которые создаются тоническими рефлексами спинного, продолговатого мозга и мозжечка. Изменение

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

положения рук, ног, головы, туловища влечет за собой рефлекторное изменение в распределении тонуса мышц, изменение условий для дыхания в кровообращении.

Правильная осанка хорошо сложенного человека характеризуется собранностью, подтянутостью, при этом голова держится прямо, плечи развернуты, живот подобран, ноги разогнуты в тазобедренных и коленных суставах, пятки вместе. Профиль позвоночника образует волнообразную линию с равномерными возвышениями и углублениями одинаковой высоты. Хотя и существует мнение, что индивидуальная осанка передается по наследству, однако опыт и наблюдения убеждают, что доминирующую роль играет все же воспитание и систематическое воздействие физических упражнений. Поэтому уже с 1 класса необходимо учить детей правильно сидеть, ходить, стоять. Поэтому борьбу с дефектами осанки следует рассматривать как дело общего оздоровления организма.

Одним из направлений профилактической медицины и медико-санитарной пропаганды является осведомление детского и взрослого населения о важности правильной осанки для полноценности здоровья. И это не напрасно, ведь красивая осанка вызывает не только эстетическое удовлетворение у ее обладателя и окружающих, но и служит компонентом, определяющим физическую полноценность тела и функциональные способности внутренних органов.

Таким образом, целью данной темы является рассмотрение вопроса о влиянии осанки на здоровье человека, в частности ребенка.

Осанка – это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении¹.

«Привычное положение тела» - это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом. Человек имеет только одну, присущую только ему при-

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

вычную осанку. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя.

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. Чаще всего плохая осанка является результатом плохой привычки или заболевания.

У педагогов дошкольного образования огромная работа по усвоению норм поведения, где формируется осанка у детей: во время занятий, при приеме пищи, во время игр, на зарядке и физкультурных занятиях. Ежеминутное напоминание детям о необходимости держать спину ровно, плечи не поднимать, не опускать голову.

Перегрузка мышц, связок, костей при неправильном привычном выравнивании, при плохой осанке является причиной дискомфорта, боли, заболеваний скелета:

- положение головы и шеи;
- симметричность структур, образующих пояс верхних конечностей (ключицы, лопатки и мышечные группы, окружающие их);
- особенности и выраженность изгибов позвоночного столба, что определяет форму и положение спины;
- анатомические особенности грудной клетки и формы живота;
- положение таза и нижних конечностей

Позвоночник очень тесно связан с кровеносной и нервной системой, и очень быстро реагирует на любое заболевание организма. Смещение одного из сегментов позвоночника приводит к появлению нарушений в соседних органах, расположенных рядом с сегментом. Например, из-за неудобной обуви так вышло, что одна нога стала немного короче, чем другая, это станет причиной

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

наклона таза в сторону. Чтобы это компенсировать и сохранить равновесие тела, позвоночник станет искривляться дугой в противоположную сторону, и как следствие, высота плеч станет разной. Именно такие, незначительные на первый взгляд, мелочи, которые порой выпускаются из виду, имеют большое значение в правильной осанке ребенка. Педагог должен учитывать такие отклонения и рекомендовать родителям сменить обувь, и контролировать своего ребенка по выработке норм поведения по соблюдению осанки в домашних условиях: при приеме пищи и в игровой деятельности. Мы знаем, что в современное время дети много времени проводят за компьютером и телевизором. И поэтому необходимо напоминать детям о осанке. Необходимо проводить среди родителей просветительскую работу: предложить буклеты по формированию правильной осанки у ребенка; Онлайн- трансляции со специалистом по физической культуре, где будет предложена квалифицированная помощь и комплекс упражнений при выработке правильной осанки.

У взрослых и у детей с нарушениями осанки очень важно правильно откорректировать режимы ежедневных физических нагрузок, отдыха и сна. Их неправильная организация зачастую становится причиной возникновения данных отклонений. Режим дня должен быть построен таким образом, чтобы в нем достаточно времени уделялось активному отдыху, исключению тяжелых нагрузок на позвоночник. Во время сна рекомендовано положение на спине, исключается использование высоких подушек и мягких кроватей. Используется либо твердый щит, либо специальные ортопедические матрасы и подушки.

Профилактика нарушений осанки должна проводиться с раннего детского возраста. Она включает в себя:

- твердой и ортопедической постели для сна;
- коррекцию патологии стоп (косолапость, плоскостопие) путем изготовления специальной обуви и использования ортопедических стелек;
- правильную организацию двигательного режима и режима отдыха;

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

- исключение тяжелых физических нагрузок на позвоночник. Преимущество должно отдаваться обычному активному образу жизни;
- жесткий контроль за правильностью положения тела в повседневной жизни (сидение за партой, равномерные распределение нагрузок при ношении рюкзаков и портфелей и т.д.);
- полноценное сбалансированное питание, соответствующее возрасту;
- подбор мебели соответственно возрастным или индивидуальным особенностям ребенка;
- занятия водными видами спорта и закаливание.

Правильное положение за учебной партой – один из главных методов профилактики нарушений осанки у детей.

В заключении по данной теме нужно отметить, что необходимо пробудить сознательность во всех нас – мы в ответе за будущее поколение! Здоровье – это физические и духовные качества человека, которые являются основой его долголетия!

Список литературы

1. Атласова, И.В. Здоровый образ жизни дошкольника / И.В. Атласова // Справочник фельдшера и акушерки. – 2011. – № 9. – С. 18-25.
2. Коробейников, А.А. Здоровое развитие детей национальный приоритет России [Текст] : в матер. Всероссийского Форума с международным участием «Образование и здоровое развитие учащихся. – М.: Ключ-С, 2011. – С. 7-20.
3. Кузнецова, М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ / М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2010. – 56 с.
4. Леви-Гориневская, Е.Г. Особенности детского организма и физическое воспитание дошкольника / Е.Г. Леви-Гориневская // Дошкольное воспитание. – 2011. – №2.
5. Сидорова, Е. Принять правильную осанку! / Е. Сидорова // Дошкольное воспитание. – 2012. – №10. – С. 29-35.