

ВОСПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, способствуя рациональному использованию биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма. В связи с этим формирование правильной осанки относится к числу основных задач, решаемых в воспитании детей, особенно в начальные периоды возрастного развития, когда наиболее интенсивно идёт морфофункциональное становление организма, в том числе формирование изгибов позвоночного столба и других структурных основ осанки. Результаты научных исследований свидетельствуют о широком распространении функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата среди детей дошкольного возраста: от 5% до 10% из них, по данным разных авторов, имеют различные нарушения осанки [1, с. 305].

Основная часть. Осанка — привычное, непринуждённое положение тела человека во время стояния, сидения, движения. При хорошей осанке тела мышцы, которые удерживают позвоночник в правильном положении, умеренно напряжённые, голова и туловище держатся ровно, плечи на одном уровне и несколько отведены назад, спина прямая, живот подтянут, ноги в коленных суставах прямые.

У детей дошкольного возраста осанка не сформирована окончательно [2, с. 86]. Как указывает ряд учёных (Б. В. Анисимова, Ю. А. Аркин, В. Г. Штефко), физиологические изгибы позвоночника у детей формируются к шести-семи годам. Структура костной ткани позвонков ещё не завершена, позвоночник очень эластичен. Поэтому при неблагоприятных условиях внешней среды могут возникнуть различные нарушения осанки, что в будущем способно привести к искривлению позвоночника. При её 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 морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозу, кифозу и остеохондрозу. Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников [3, с. 62]. Следует отметить, что у детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными.

Профилактика мер предупреждения нарушения осанки в учреждении дошкольного образования должна проводиться в двух направлениях: создание необходимых гигиенических условий и проведение целенаправленной воспитательной работы.

Основные направления работы по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников: создание здоровьесберегающей среды, организация рационального питания, оптимизация двигательной деятельности, медико-гигиеническое сопровождение образовательного процесса [4, с. 78].

Здоровьесберегающая среда в учреждении дошкольного образования формируется посредством выполнения требований санитарных норм, правил и гигиенических нормативов [5].

Создание здоровьесберегающей среды начинается с подбора правильной мебели. Высота стола должна быть на 2—3 см выше локтя ребёнка, когда он стоит с опущенными руками. Высота стула в норме должна быть равной с высотой голени, чтобы ноги, согнутые в тазобедренном и коленном суставах, образовывали прямой угол. Основные требования к правильной рабочей позе (сидя) во время занятий — это максимальная опора для туловища, рук и ног, а также симметричное положение тела. Садиться надо так, чтобы спина опиралась на спинку стула, а между туловищем и столом могла пройти ладонь ребром, голова слегка наклонена вперед. Нельзя садиться с подогнутыми под себя ногами, так как это приводит не только к искривлению, но и застою кровообращения.

Предотвращая нарушение осанки, следует следить также за позой ребёнка во время сна. Детская кровать должна быть ровной и твёрдой. Ребёнок ни в коем случае не должен спать на мягком матрасе или на пуховой перине. Это приводит к неправильным изгибам позвоночника во время сна. Мягкая постель, высокая подушка, привычка спать на одной и той же стороне может привести к боковому искривлению позвоночника, а привычка спать «калачиком» — к образованию круглой спины. Детей надо приучать засыпать на спине, держа руки поверх одеяла. Следить, чтобы ребёнок не подтягивал ноги к животу, не сгибался «калачиком», не накрывался одеялом с головой. Для сна подходит ортопедический матрац, благодаря которому происходит равномерное распределение массы тела, максимальное расслабление мышц после вертикального положения тела за целый день. Подушка должна быть плоской и находиться только под головой, но не под плечами. После дневного сна для предотвращения нарушения осанки полезно выполнить корректирующие упражнения.

Помимо этого предметно-пространственная среда в каждой группе и на участке дошкольного учреждения должна обеспечивать физическую активность детей и быть основой для их самостоятельной двигательной деятельности. Основная задача — создать условия для полного удовлетворения биологической потребности детей в движении. При организации предметно-пространственной среды следует исходить из необходимости учёта возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей, их интересов, предпочтений, возможностей. Физкультурные пособия в группе должны меняться несколько раз в течение дня в целях сохранения интереса к двигательной деятельности на протяжении всего времени пребывания ребёнка в учреждении дошкольного образования [6, с. 67].

Одним из обязательных условий профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата является организация рационального питания, обеспечивающего биохимические и физиологические процессы, лежащие в основе жизнедеятельности организма. Пищевой дисбаланс провоцирует формирование нарушений, которые впоследствии при воздействии других факторов риска могут прогрессировать и приобретать хроническое течение. Например, недостаток кальция приводит к нарушению формирования скелета и мышечного тонуса, дефицит фтора — к деформациям голени и стоп, меди — нарушению микроциркуляции, магния — спазму гладкой мускулатуры, белков — нарушению процессов роста и развития. При оценке качества питания в учреждении дошкольного образования следует обращать внимание на выполнение суточных физиологических потребностей детей в энергии, белках, жирах, углеводах, минеральных веществах, витаминах [7, с. 27].

Заключение. Формирование правильной осанки у дошкольников может успешно осуществляться только при условии единства требований детского сада и семьи. Правильная организация жизни детей в учреждении дошкольного образования и в семье, соблюдение основных гигиенических требований (режим дня, питание, сон, правильный подбор мебели), соответствующая методика проведения физических упражнений — всё это будет способствовать формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста.

Список цитируемых источников

1. Развитие амбулаторной помощи детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / И. В. Юнес [и др.] // Материалы IX съезда педиатров Респ. Беларусь (17—18 нояб. 2011 г.). Минск, 2011. 336 с.
2. Дробинская А. О. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М. : ВЛАДОС, 2003. 400 с.
3. Чабовская А. П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста : учеб. М. : Просвещение, 1987. 272 с.
4. Пищаева М. В., Денисова С. В., Маслова В. Ю. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста : учеб. пособие. Арзамас : АГПИ, 2006. 92 с.
5. Об утверждении Санитарных норм, правил и гигиенических нормативов «Гигиенические требования к устройству, содержанию и режиму деятельности учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования» [Электронный ресурс] : постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь от 17.04.2009 г., № 42 ; с изм. и доп. от 22.12.2010 г., № 176. URL: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=3871&p0=W210p0446> (дата обращения: 13.10.2015).
6. Голубев В. В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования. 2-е изд. М. : Акад., 2013. 240 с.
7. Дорошкевич М. П. Основы педиатрии : учеб. пособие. Минск : Университетское, 2002. 336 с.