

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую (круглая спина), кифотическую, выпрямленную (плоская спина), а также асимметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При выявлении изменений осанки следует обратить внимание на возможную сопутствующую патологию (нарушение зрения и дыхания, снижение остроты слуха на одно ухо и др.).

Сколиоз (сколиотическая болезнь) – это боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией (поворотом) тел позвонков. При истинном сколиозе даже в начальной стадии имеется деформация позвоночника, которая сохраняется независимо от положения ребенка и нагрузки.

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, состояние нервной системы.

Позвоночник – это одна из наиболее важных частей костяка. Основные его функции – опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений – обеспечиваются благодаря его прочности, эластичности и подвижности.

Позвоночник состоит из отделов: шейного, грудного, поясничного (переходящего в крестец) и копчикового – с умеренными физиологическими изгибами, имеющими переднее-заднее направление.

Физиологические изгибы позвоночника у ребенка выражены умеренно.

Голову и туловище он держит прямо, плечи на одном уровне и слегка развернутыми, живот подтянутым, ноги прямыми.

При проявлении признаков нарушения осанки у ребенка надо обращаться к врачу.

Для воспитания хорошей осанки прежде всего следует приучать детей правильно стоять, ходить и сидеть, так как огромное значение для дошкольника имеет правильное положение тела за столом или партой.

ДЕТСКАЯ МЕБЕЛЬ

Соответствие стола и стула росту и пропорциям тела каждого ребенка – одно из обязательных условий для формирования у детей правильной осанки.

Чтобы подобрать стол и стул каждому ребенку, надо измерить его рост и определить ростовую группу.

Стулья должны быть в комплекте со столом – одной группы мебели, которая должна быть пронумерована (значки-метки в детских садах). Подбор мебели для детей следует проводить с учетом антропометрических показателей.

**Основные размеры столов и стульев
для детей дошкольного возраста**

Группа роста детей (мм)	Группа мебели	Высота стола (мм)	Высота стула (мм)
До 850	00	340	180
Свыше 850 до 1000	0	400	220
1000–1150	1	460	260
1150–1300	2	520	300
1300–1450	3	580	340