

**II Международная научно-практическая конференция «Выбор профессии:  
проблемы и перспективы молодых специалистов.  
Самоопределение, конкуренция, успех.  
Компетенции молодых специалистов»**

**«Здоровая осанка»**

*Соломкина А.К., инструктор по ФИЗО*

В настоящее время остро стоит вопрос здорового образа жизни, если рассматривать в целом, то каждый второй взрослый в той или иной степени страдает болями в спине. Они проявляются по-разному: грыжи, протрузии, остеохондрозы, радикулиты и т.д. Для их лечения разработано большое количество методик, комплексов упражнений, медикаментозных средств, физио-лечений и т.д. Что-то из этого помогает, но в основном на время.

В наших силах помочь будущему поколению и сделать их здоровее нас, для этого необходимо в дошкольном возрасте сформировать ребёнку навык правильной осанки. Для начала разберем, что такое осанка?

**Медицина** рассматривает осанку как показатель физического здоровья. Осанка — это особенность, с которой человек активно удерживает туловище в вертикальном положении. С плохой осанкой связаны многочисленные проблемы, начиная с детского возраста и до глубокой старости. Это и сколиотическая болезнь детей школьного возраста, и кифосколиозы подростков, и остеохондроз позвоночника у взрослых. С плохой осанкой связаны не только заболевания позвоночника, но и заболевания суставов, стопы и внутренних органов.

**Физическая культура** рассматривает осанку комплексно: как показатель физического развития и физического здоровья, как фактор повышения эффективности движения, и как средство профилактики спортивного травматизма и заболеваний опорно-двигательной системы.

Основная задача осанки — предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травм за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.

Осанка ребенка является динамическим стереотипом и в дошкольном возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных и негативных факторов. Неправильные позы, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игры - вызывают нарушение осанки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию детей в условиях детского сада и семьи.

Для укрепления осанки существует множество различных методик. Направление моей работы в дошкольном учреждении - плавание. Плавание содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушения осанки.

Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются.

Для того, чтобы сформировать навык правильной осанки необходимо: укреплять мускулатуру, растягивать мышцы, плечевой пояс должен быть подвижен и мышечный тонус необходимо расслаблять.

В данном случае в условиях бассейна мы можем достичь этого через следующие комплексы: комплекс с ленточным эспандером, комплекс на укрепление мышц спины, комплекс по обучению детей нырянию, комплекс для развития подвижности суставов и комплекс упражнений миофасциальный релиз.



### **Комплекс с ленточным эспандером.**

Данная разработка основана на базовых упражнениях пилатеса, благодаря этим упражнениям, укрепляем мышцы спины, ног, рук и преодолеваем страх воды. Данное оборудование максимально повторяет движения воды, что в свою очередь придает упражнению естественные движения, ребёнок не сковывается и ему не мешает ничего постороннего. Ленточный эспандер- лёгкий, занимает мало места, дети с лёгкостью обучаются новым упражнениям и самое главное этот тренажер мягко воздействует на мышцы и суставы ребёнка. При помощи него у детей укрепляется плечевой пояс, скорость пловца значительно вырастает. Мышцы спины и ног становятся более окрепшими.

### **Комплекс упражнений на укрепление мышц спины**

Данные комплексы упражнений направлены так же на формирование правильной осанки. При выполнении упражнений, мы прорабатываем трапециевидные, ромбовидные, широчайшие мышцы разгибателей спины, которые расположены

вдоль всего позвоночника и выполняют функцию поддержки в вертикальном положении туловища, разгибание позвоночника наклоны и его повороты.

Необходимость укрепления перечисленных мышц, состоит в том, что именно они «держат» нашу спину, если же одна из них более слабая, то идет деформация осанки, которая впоследствии проявляется в сколиозах, остеохондрозах и т.д. Данный силовой набор упражнений, позволит научить детей формировать свою осанку на начальном этапе. Все упражнения силовой направленности необходимы для гармоничного формирования осанки, для детей упражнения даются нелегко, но научившись, они помогут быть детям более здоровыми.

### **Комплекс упражнений для обучения детей нырянию.**

Данный раздел, это дополнение к комплексам по формированию осанки, он нужен для того что бы научить детей нырять. Задача этих упражнений, преодолеть страх плавания на глубине, страх прыжка в воду. На занятиях дети учатся нырять на глубину с грузом и без него, на данном этапе мы используем разные вариации, такие как: отталкивание одной, двумя ногами, выполнения скольжения и движения ногами по типу кроль, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях (двумя руками, в одной руке). После освоения детьми данными способами плавания, дети обучаются передвижению в воде способом плавания дельфин, с разворотом корпуса и переворотом корпуса вокруг своей оси, прыжкам с бортика из положения сед. Данные упражнения развивают такие качества, как сила воли, упорства, лидерские качества, именно они необходимы для детей 6-7 лет

### **Комплекс упражнений для подвижности плечевого пояса.**

Растягивающие упражнения для верхней части туловища имеют значение не только для предупреждения скованности мышц, но и для улучшения осанки и общего внешнего вида. Например, неэластичные или слабые мышцы груди и плечевого пояса могут вызвать сутулость и плохую осанку из-за длительного сидения за письменным столом, за компьютером в согнутом положении. Неправильная осанка в свою очередь ведет к уменьшению дыхательной емкости грудной клетки (так как полный вдох требует максимального разгибания позвоночника), а недостаточность дыхания может отрицательно сказаться на кровообращении. Упражнения на растяжку мышц плечевого пояса и груди уменьшает их напряженность, повышает эластичность, усиливает кровообращение и облегчает дыхание.

**Комплекс упражнений миофасциальный релиз** – это одновременное воздействие и на мышцы, и на соединительную ткань, направленное на расслабление миофасциальных структур. Эффект достигается за счет сдавливания и пассивного растягивания той мышцы, которая нуждается в расслаблении.

МФР незаменим там, где требуется ускорить процесс восстановления после тренировки, убрать болевые ощущения в мышцах, повысить гибкость и снизить вероятность травм, устранить возникший мышечный гипертонус (повышенное напряжение).

Такая техника предполагает наличие оборудования, с помощью которого можно оказывать давление на напряженную область в мышце для достижения

расслабления и исчезновения болезненности. Чаще всего в качестве такого оборудования используется специальный пенопластовый цилиндр – foamroller.

Для отслеживания результата работы над формированием правильной осанки был подобран диагностический мониторинг для дошкольников, с помощью которого можно отслеживать изменения в осанке, данный мониторинг будет проводиться совместно с медицинским работником.

Проведение диагностики по следующим параметрам:

- **Сила выносливости мышц спины**

Лейтан Е.Б., канд.мед.наук г. Новосибирск 2014)- *В исходном положении лёжа на животе ребёнок разгибает и удерживает верхнюю часть туловища. Тест проводится лёжа на кушетке на уровне гребней подвздошных костей. Туловище находится на весу, ноги фиксируются, руки на поясе. Время удержания туловища определяется по секундомеру и равно: для детей 5-10 лет 40 сек.- 1,2 мин.*

- **Сила выносливости мышц брюшного пресса (динамический тест)**

(Лейтан Е.Б., канд.мед.наук г. Новосибирск 2014)- *Исходное положение лёжа на спине, ноги фиксированы, руки на поясе, определяется количество переходов из положения лёжа на спине в положение сидя. Норма для детей 5-10 лет 12-18 раз, за 30 сек.*

- **Сила выносливости мышц брюшного пресса (статический тест)**

(Лейтан Е.Б., канд.мед.наук г. Новосибирск 2014)- *Из исходного положения сидя на полу с полусогнутыми в тазобедренных и коленных суставах ногами, с опорой стопами о пол, ребёнок отклоняет туловище под углом 60 градусов, руки на затылке в локтевых суставах. Определяют время удержания туловища в этом положении до появления покачивания или самостоятельного прекращения теста. Норматив для детей 5-10 лет 40-1,2 мин.*

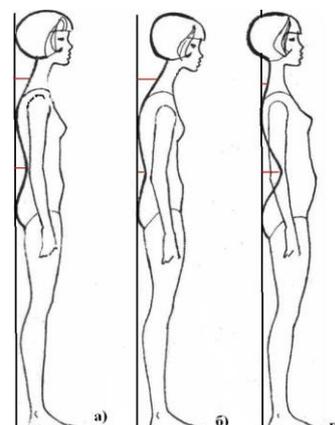
- **Метод Ковальковой**

*Следует проводить три измерения в сагиттальной плоскости:*

1. Глубины шейной точки;
2. Глубины поясничного отдела;

3. Длины позвоночного столба, применяя антропометр.

*Исходное положение, стоя к стене вплотную спиной, стопы сомкнуть, смотреть прямо вперед, руки опущены, затылок, ягодицы, икры, должны касаться стены и оцениваться по 3-х бальной шкале. Ребёнка стоящего в привычной позе, приставляют антропометр так, чтобы он был в строго вертикальном положении и касался позвоночного столба в одной точке. Расстояние до наиболее отдаленной точки поясничного отдела и будет показателем глубины поясничного лордоза (В.А. Кашуба, 2003).*



- **Метод вычисления плечевого показателя**

*При проведении мониторинга проверяют высоту размещения плечевых линий, нижних углов лопаток, форму проветов, образованных внутренними поверхностями рук и туловища. Асимметрию лопаток определяют, измерив сантиметровой лентой «треугольник» (расстояние от позвоночника VII до нижнего угла левой лопатки и от позвонка с VII до нижнего угла правой лопатки). При нормальной осанке эти расстояния равны. Плечевой показатель (ПП) вычисляется в процентах: ширина плеч к плечевой дуге (ПД):  $ПП = \frac{ШП (см)}{ПД (см)} 100\%$*

*На наличие сутулости указывает плечевой показатель 80% или меньше. На наличие хорошей осанки - ПП больше 85%.*

- **Метод определения подвижности суставов позвоночника**

Оценивается в положении стоя. При наклоне вперед измеряется расстояние от конца среднего пальца до пола. Данный тест оценивается по 3-х бальной шкале, в зависимости от гибкости позвоночника. Если ребёнок не может достать кончиками пальцев до пола, записывается: минус x сантиметров; если может положить ладонь на пол, записывается: плюс x сантиметров.



Данную диагностику необходимо проводить два раза в год. Преимущество данного мониторинга в том, что мы можем увидеть физические отклонения в осанке на этапе ее формирования, порекомендовав родителю обратить внимание на данную проблему и в случае необходимости обратиться к специалисту.

## **СУТУЛОСТЬ**

Укрепление мышц  
пресса

Укрепление мышц  
поясницы

Упражнения на  
растяжку мышц груди

Упражнения на  
растяжку мышц  
поясницы

Снятие мышечного  
тонуса спины

## **СКОЛИОЗ**

Укрепление мышц  
пресса

Укрепление мышц  
поясницы

Упражнения на  
растяжку всего корпуса

Симметричные  
упражнения

Снятие мышечного  
тонуса спины

Упражнения на  
вытяжение  
позвоночника

## **СЛАБЫЙ МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ**

Укрепление мышц  
пресса

Укрепление мышц  
спины

Упражнения на  
растяжку всего корпуса

Снятие мышечного  
тонуса

Упражнения на  
растяжку всего корпуса