

Формирование навыка правильной осанки

Правильную осанку следует рассматривать как определенное умение, как двигательный навык. В основе формирования навыка осанки лежит механизм условнорефлекторных связей. Следовательно, правильную осанку нужно формировать с самого раннего возраста.

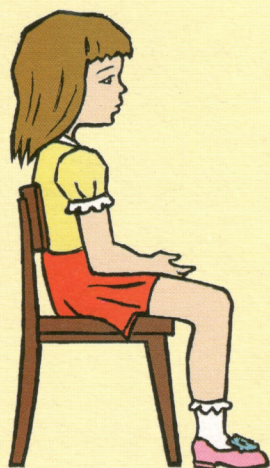
Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеют строго соблюдаемый режим дня, размер мебели, поза детей во время занятий, труда и других видов самостоятельной деятельности. Рационально организованное рабочее место ребенка обеспечивает относительный покой, расслабление и отдых многих мышечных групп. Следовательно, правильный подбор мебели (стола и стула), ее установка по отношению к светонесущей оконной стене, достаточное освещение должны находиться под контролем педагогов и родителей.

Чтобы правильно подобрать стол и стул каждому ребенку, нужно измерить его рост и определить ростовую группу. В зависимости от роста ребенка определяются размеры необходимой ему мебели (табл. 1).

Размеры основной мебели для детей

Таблица 1

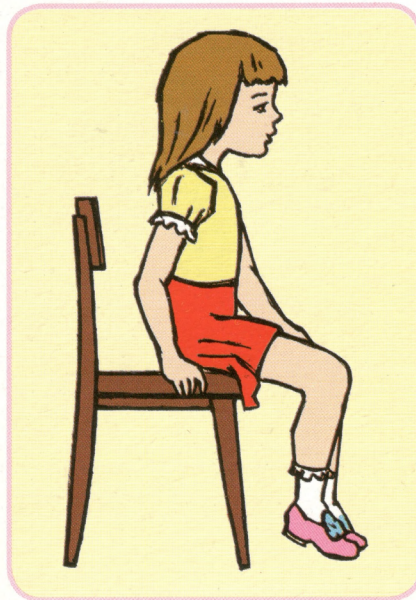
Группа роста детей (мм)	Группа мебели	Высота стола (мм)	Высота стула (мм)
до 850	00	340	180
свыше 850 до 1000	0	400	220
100–1150	1	460	260
1150–1300	2	520	300
1300–1450	3	580	340



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

Правильно подобранный стул

Высота сиденья стула над полом должна быть равной длине голени ребенка вместе с высотой стопы и каблука обуви. Глубина стула равна $\frac{2}{3}$ длины бедра, ширина сиденья несколько превышает ширину таза ребенка, спинка стула должна доходить до нижнего края лопаток.



Низкий стул: у ребенка нарушается кровообращение ног и брюшной полости.

Высокий стул: положение тела ребенка неустойчиво, он принимает неправильные позы, утомляется.

- Постель не должна быть слишком мягкой, подушка — большой. Длина кровати должна превышать рост ребенка на 20–25 см, чтобы он смог свободно вытянуться.

- Не рекомендуется до трех месяцев жизни держать ребенка в вертикальном положении, до шести месяцев сажать, до 9–10 месяцев надолго ставить на ножки. При обучении ходьбе не следует водить ребенка за руку, так как при этом положение его тела становится несколько асимметричным. Поза ребенка в любых видах его деятельности постоянно должна быть в центре внимания взрослых.

- Во время сна нельзя допускать, чтобы дети спали всегда на одном и том же боку или чтобы малыш спал, свернувшись калачиком. В этом положении смещаются лопатки, сдавливаются верхние ребра в грудной полости, искривляется позвоночник.

- На занятиях надо напоминать детям, чтобы они время от времени меняли позу. Однообразное положение, особенно когда руки лежат на столе, очень утомительно, потому что туловище все время наклонено вперед, брюшная полость сдавлена, дыхание поверхностно, мышцы шеи и спины напряжены.

- Если ребенок стоит, необходимо следить, чтобы равномерно распределялась нагрузка от тяжести тела на обе ноги. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает кособокое положение тела, неправильный изгиб позвоночника.

- Сохранение правильной осанки при выполнении различных движений более сложно. Мышцы ребенка должны действовать, напрягаясь и расслабляясь, и этим поддерживать равновесие тела.

Наиболее действенным средством формирования навыка правильной осанки является физическое воспитание.