

ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ



8
'78





М. СИТЕНКО, І. ФРАДКІН,
кандидати медичних наук,
Г. ПОНОМАРЬОВА,
викладач Запорізького педагогічного інституту,
Н. ДЕНИСЕНКО,
методист кабінету дошкільного виховання
Запорізького ОІУВ

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ — НЕОБХІДНА УМОВА ЗДОРОВ'Я

В «Програмі та методичних настановах виховання дітей у дошкільному закладі» передбачається цілий ряд заходів по охороні та зміцненню здоров'я і, зокрема, формуванню правильної постави, що має важливе значення для розвитку дитини.

Постава є умовним руховим рефлексом, систематичне підкріплення якого робить правильну позу звичною. На формування постави впливають стан центральної нервової системи, розвиток і тонус мускулатури, стан скелета і зв'язкового апарата, а також форма стоп. В свою чергу, дефекти постави негативно позначаються на стані нервової системи і можуть призвести до різних захворювань внутрішніх органів.

Постава формується поступово, з ростом організму, і чим раніше почати дбати про неї, тим легше уникнути можливих порушень і пов'язаних з ними фізичних вад.

З розвитком рухів у дитини утворюються чотири природних, або фізіологічних, вигини хребта: шийний та поперековий — опуклістю вперед (лордоз), грудний і крижовий — опуклістю назад (кіфоз). Чіткі фізіологічні кривизни формуються до 6—7 років.

Для хорошої постави характерне пряме, невимушене, вільне положення тулуба з помірними природними вигинами хребта у шийному, грудному та поперековому відділах; голова тримається прямо, плечі на одному рівні, злегка відведені назад і трохи опущені, груди розгорнуті, лопатки симетрично розміщені і прилягають до спини, живіт піднятий, ноги в колінних суглобах прямі, склепіння стоп нормальне. У дитини з такою поставою правильно розміщені внутрішні органи.

Нерідко зустрічається так звана в'яла постава (нестійка, недбала), коли розвиток мускулатури слабкий. Ці перші ознаки порушень часто спричиняють утворення більш стійких дефектів. Збільшені шийний і грудний вигини хребта, плечі опущені й зміщені вперед, злегка опущена й голова, грудна клітка западає, лопатки відстають від спини, живіт звисає. Дитина справляє враження хворої або втомленої.

У дошкільників часто зустрічається сутулуватість — збільшення грудної кривизни хребта. У таких дітей впаді груди, лопатки виступають, голова нахилена вперед, плечі звисають, живіт випинається.

Діти, що відстають у розвитку або, навпаки, швидко ростуть, а мускулатура тулуба недостатньо розвинена, часто

мають плоску спину — коли фізіологічні (природні) вигини хребта погано виражені. Лопатки відстають від грудної клітки, живіт втягнутий. Дитина тримається підкреслено прямо, але не може довго перебувати в одному положенні. Така спина спричиняє виникнення сколіозів. Зустрічається також неправильна постава — лордотична — з посиленням прогину у поперековій частині, і значно рідше — кіфотична — з посиленням природного вигина хребта в грудній частині.

Сколіоз — бокове викривлення хребта (правостороннє або лівостороннє): асиметрія плечового пояса, відхилення остистих відростків від середньої лінії спини, зміна трикутників талії.

Причини цих дефектів різні: загальна слабкість організму, відставання у фізичному розвитку, недостатній або нерівномірний розвиток мускулатури, яка утримує хребет у певному положенні, хронічні захворювання (рахіт, пневмонії, ревматизм та ін.), а також недотримання режимних моментів: недостатнє перебування на свіжому повітрі, несистематичність загартовуючих заходів, неправильне харчування, пасивний відпочинок, неповноцінний сон тощо. Дітям рекомендується спати на рівному, твердому, що не прогинається, матраці, на невеликій, напівжорсткій подушці. Не можна кладати їх на коротке ліжко або розкладушку. Звичка спати на одному боці, згорнувшись калачиком, спричиняє викривлення хребта. Дітей треба привчати засинати на спині або животі. Повітря в кімнаті має бути чистим, провітряним, температура: 18—20° С.

До порушень постави призводять також одноманітність занять, фізичні навантаження на заняттях з фізкультури без урахування стану здоров'я та вікових особливостей. Перебуваючи довгий час у нерухомому стані, діти відчувають м'язову втому і через це приймають неправильні пози, які надалі стають звичними.

Звичка стояти, переносячи вагу тіла на одну ногу, може призвести до бокового викривлення хребта — сколіозу. Завдають шкоди і звички носити вагу в одній і тій же руці, стрибати на одній і тій же нозі, а також їзда на велосипеді не за зростом. Довге ходіння, біг по твердому ґрунту або асфальту в м'якому взутті без підборів викликають плоскостопість.

Медичні працівники, вихователі дошкільних закладів, батьки повинні уважно стежити за правильним фізичним розвитком дитини і якомога раніше

виявляти дефекти у поставі, щоб своєчасно усунути їх. Важливу роль у цьому відіграє методика обстеження постави.

Огляд дошкільнят доцільно проводити у першу половину дня, коли вони ще не втомлені.

ПОРЯДОК ОБСТЕЖЕННЯ

Зовнішній огляд дитини роблять спереду, ззаду і збоку. Дитина в трусиках, положення тіла — звичне. Невеликих на зріст дітей ставлять на стілець або лаву. Температура повітря в кімнаті — не менше 20—22°.

Під час огляду слід враховувати такі моменти: положення голови (її нахил) та плечового пояса (плечі опущені, розгорнуті, їх рівень та ін.), форму грудної клітки (широка, довга, вузька, кількоподібна, сплюснена, впаля, асиметрична і т. д.), форму живота, ніг, рівень розміщення тазових кісток.

Оглядаючи спину, особливу увагу необхідно звернути на рівень лопаток та їх прилягання до спини; на розміщення остистих відростків. При нормальній поставі хребет проходить по середній лінії, а кути лопаток, як і плечі, — на одному рівні.

Хребет у профіль має вигляд хвилюподібної лінії з підвищенням у грудному, поглибленням у шийному та поперековому відділах. Рухливість хребта визначають з вихідного положення стоячи. Дитині пропонується нахилити тулуб вперед, вниз; руки опустити вниз, кінчиками пальців торкнутися підлоги, ноги в колінах прямі. Перевіряють також прогин хребта назад і в сторони (кінчиками пальців, ковзаючи по зовнішній поверхні стегон, дістати підлогу лівою, потім правою рукою).

Поставу можна перевірити і таким чином: поставити дитину рівно, щільно притиснувши до стіни потилицю, лопатки, сідниці, ікри і п'яти. Одну руку покласти на шийний, а другу — на поперековий вигини хребта. Якщо постава нормальна, відстань між вигинами і стіною буде приблизно на ширині долоні дитини. Відхилення у той або інший бік вказують на порушення постави.

Надійним методом перевірки постави є фотографування дитини на білому фоні спереду, ззаду і в профіль — на весь зріст.

Фізичний розвиток визначають за допомогою антропометричного обстеження.

Зріст вимірюють становим дерев'яним ростоміром або металевим антропометром. Дитина стоїть струнко, торкаючись стояка ростоміра п'ятами, сідницями і міжлопатковим простором, а голова у такому положенні, при якому нижній край очної ямки і верхній край зовнішнього слухового проходу — на одній горизонтальній лінії (при цьому потилиця обов'язково віддалена від стояка ростоміра, ні в якому разі не торкається його). Таке положення голови і при визначенні зросту сидючи.

Окружність грудної клітки вимірюють сантиметровою стрічкою: ззаду — під нижніми кутами лопаток, спереду — по нижньому сегменту навколосерцевого кружка. У дітей до семи років окружність грудної клітки вимірюють у стані спокійного дихання, а з семи і більше — в трьох положеннях: максимального вдиху, максимального видиху та спокійного дихання.

Силу м'язів спини, їх витривалість визначають за загальноприйнятою методикою: дитина лягає животом поперек лави, руки на поясі, ноги фіксуються, верхня половина тулуба — у висхідному положенні. Середня норма утримання тулуба — 0,5—1 хв. На лівоу і правоу боці — 0,3—0,5 хв. (для випробування витривалості м'язів правого і лівого боків). М'язи спини перевіряють так: дитина із положення лежачи на спині, руки на поясі, ноги фіксовані перекодить у положення стоячи (8—10 разів). Для



У мене правильно!

Фото І. КОСТИНА

перевірки м'язів ніг, лежачи на спині, піднімає ноги з вантажем до 800 г і утримує їх у цьому положенні до втоми.

Велике значення для фізичного розвитку, зокрема формування правильної постави, мають загартувальні заходи. Насамперед, водні процедури: обтирання тіла, обливання ніг, купання під душем, в річці, морі; сонячні та повітряні ванни. Останні особливо корисні у русі, коли повітря безпосередньо впливає на шкіру дитини. Ефективне проведення

У дитини треба виховувати стійкі навички правильно сидіти на стільчику, за столом, на заняттях і під час їжі. Відповідність розмірів столів і стільчиків зросту та пропорціям тіла дитини є обов'язковою умовою формування правильної постави. У кожній віковій групі мають бути столи і стільчики не менше двох розмірів. Стіл і стільчики — з однаковими позначками. Розміри меблів для дітей такі:

Зріст дітей в см	Стільчики			Столи					
	висота сидіння	глибина сидіння	висота спинки	двомісні			шестимісні		
				висота	довжина кришки	ширина кришки	висота	довжина кришки	ширина кришки
90—100	26	23	25	52	100	50	48	100	70
100—110	28	26	27	55	100	50	—	—	—
110—120	31	28	30	—	—	—	—	—	—

ранкової гімнастики та занять з фізкультури, коли діти у полегшеному одязі.

Примітка: для високорослих (120—130 см) висота сидіння стільчика — 33 см, висота стола — 58 см.

Виховання правильної постави потребує постійного контролю за позою дитини. Дитина сидить, повністю займаючи сидіння стільчика, щільно притискаючись до спинки, що зменшує навантаження на хребет, не втомлює м'язи стоп. Якщо стільчик дібраний правильно, висота сидіння дорівнює довжині гомілки з висотою стопи і підбору взуття; глибина сидіння — дві третини довжини стегна. Край стола від грудей дитини — на відстані кисті, поставленої ребром (2—3 см). Ноги в гомілковостопному, колінному і тазостегновому суглобах зігнуті під прямим кутом, обидві стопи повністю стоять на підлозі або підставці. На заняттях з малювання, ліплення, конструювання, навчання елементів грамоти та ін. передпліччя симетрично, без напруження лежать на столі, голова злегка нахилена вперед, відстань від очей до столу — 30—35 см.

Під час занять важливе значення має також правильне освітлення. Джерело світла — з лівого боку від дитини. У похмурі дні треба користуватися змішаним освітленням. Недостатнє ж освітлення змушує приймати неправильну позу.

Як зазначалося вище, відхилення у поставі спричинює плоскостопість. Щоб запобігти сплюсненню стопи, дитяче взуття має бути не тісним, але щільно облягати ногу; задники — тверді, підшва — еластична, підбор — 1—2 см. Не доцільно також постійно носити вдома чи в дитячому садку тепле повстяне взуття, бо це призводить до перегрівання ніг, ослаблення зв'язкового апарата стопи.

Для профілактики плоскостопості використовують загальнозміцнюючі заходи: ходьбу босоніж (влітку) по пухкій землі, гальці, скошеної траві, нерівній поверхні. При цьому дитина переносить вагу тіла на зовнішній край стопи і підгинає пальці. Це зміцнює стопу. Крім того, з дітьми треба регулярно проводити вправи для м'язів ніг і стоп — 10—20 хв. (в залежності від віку). З тим же, у кого плоскостопість, проводять двічі на день спеціальні заняття з лікувальної фізкультури під контролем лікаря або медичної сестри.

Вправи на попередження плоскостопості

1. Ходьба на носках, згинаючи ноги в колінах.
2. Ходьба на носках, не згинаючи ніг у колінах.
3. Стрибки на носках.
4. Ходьба з опорою на внутрішній край стоп.
5. Ходьба з опорою на зовнішній край стоп (як ведмідь).
6. Ходьба по похилій площині.
7. Ходьба по гімнастичній палиці, шнурі, обручу (з круглим обідком), по верхній рейці гімнастичної лави, по ребристій дошці.
8. Перекошування з п'яти на носок і навпаки (стоячи на підлозі, на палиці).
9. Присідання, стоячи на палиці.
10. Кочення гімнастичної палиці по підлозі (із положення сидячи, стоячи).
11. Захоплювання пальцями ніг дрібних предметів (стоячи на підлозі).
12. Захоплювання і перекладання пальцями ніг різних дрібних предметів (сидячи на підлозі).
13. Згинання і розгинання пальців ніг (сидячи на підлозі).

Особливе значення мають фізичні вправи та рухливі ігри. Правильну поставу формують основні рухи (ходьба, стрибки, метання, вправи на рівновагу, лазіння), пов'язані з прогинанням і розгинанням спини, підтягуванням на ру-

ках, і такі, що розвивають м'язи голови, шиї, плечового пояса, рук і ніг.

Використовуючи фізичні вправи, необхідно дотримуватися таких вимог.

Добирати різноманітні фізичні вправи (в основних та загальнорозвиваючих рухах), які позитивно впливають на різні органи і системи дитячого організму.

Враховувати при цьому вимоги програми, вікові особливості дітей та їх фізичну підготовленість.

Проводити вправи у добре провітrenomu приміщенні, в полегшеному одязі, зручному взутті.

Стежити, щоб діти виконували їх із правильних вихідних положень.

Вправи для тулуба, рук, ніг виконувати із різних вихідних положень: стоячи, сидячи на колінах, з опорою на руки та ноги, сидячи на підлозі з упором рук за спиною, лежачи на спині, животі; руки — на поясі, в сторони, вперед, до плечей, за спиною, перед грудьми; ноги — на ширині стопи, на довжині стопи, на ширині плечей, основна стійка — п'яти разом, носки нарізно.

Під час виконання вправ вихователь регулює темп рухів і стежить за правильним диханням дітей.

Фізичні вправи на формування постави та профілактику плоскостопості систематично включають у комплекси ранкової гімнастики, заняття з фізкультури, рухливі ігри та розваги і охоплюють ними усіх дітей. З тими ж, у яких відхилення у поставі, проводять індивідуальні заняття вранці, під час прогулянок у першу та другу половину дня. Для таких занять добирають 3—4 спеціальні вправи на розвиток м'язів спини, шиї, рук та ніг, основні ж рухи включають в рухливі ігри та спортивні розваги. Враховуючи дефекти у поставі дитини, добирають коригуючі вправи, спрямовані на їх усунення.

Вправи на виправлення сколіозу

1. Познання по-пластунськи.
2. Вихідне положення — лежачи на животі. Прогнутися, праву руку підняти вгору, повернутися праворуч-ліворуч, повернутися у вихідне положення — вдих. Виконувати у повільному темпі, 4—5 разів у кожен бік.
3. В. п. — сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги калачиком. Нахилитися праворуч, ліктем торкнутися коліна — видих, повернутися у вихідне положення — вдих. Виконувати в середньому темпі, 4—5 разів у кожен бік.

Вправи на виправлення лордозу

1. Стоячи на нижній перекладині гімнастичної стінки і тримаючись руками за перекладину на рівні грудей, відтягнути тулуб назад (4—5 разів). Виконувати спочатку у повільному, потім у середньому темпі.
2. Ізда на велосипеді.
3. В. п. — стоячи, ноги на ширині стопи, руки за спиною в замку. Нахилитися вперед, руки відвести назад (4 рази). Темп середній.
4. В. п. — сидячи на підлозі, руки розведені вперед, в сторони. Нахилитися ліворуч, кінчиками пальців правої руки торкнутися носка лівої ноги — видих, повернутися у вихідне положення — вдих. Нахилитися праворуч, кінчиками пальців лівої руки торкнутися носка правої ноги (по 4 рази). Виконувати повільно.

Вправи на виправлення сутулості та кіфозу

1. В. п. — основна стійка. Руки підняти в сторони (долонями вниз) до рівня плечей, праву ногу відвести назад, дивитися вперед — вдих, повернутися у вихідне положення — видих. Виконувати у повільному темпі, по 3—4 рази.
2. В. п. — сидячи на стільці, притиснувшись лопатками до спинки. Ховати руки за спинку стільця (5 разів). Темп середній.
3. В. п. — стоячи, ноги на довжині стопи, руки зігнуті в ліктях перед грудьми долонями вниз. Плечі і голову відвести назад — вдих, повернутися у вихідне положення — видих (3 рази). Темп повільний.
4. В. п. — лежачи на спині. Розвести руки в сторони, вгору, оплеск над головою (5 разів). Темп середній.

В. ПЕРЕВЕРЗЄВА,
аспірантка НДІ психології УРСР

ЗАОХОЧЕННЯ СЛОВОМ

ПІДВИЩЕННЯ ДІЄВОСТІ ВИМОГ ДО ДИТИНИ

Здатність дитини керувати собою на основі засвоєних вимог і правил поведінки складається поступово. Вона формується в ранньому віці як звичка діяти за словесною вказівкою дорослого. Коли, скажімо, мати чи вихователька говорять: «Принеси м'ячик», «Сядь на стільчик» тощо, то це прохання вимагає вміння вибрати певну річ з навколишнього середовища і зробити відповідну дію. Здавалося б, нескладно для малюка (якщо, звичайно, він уже знає назви предметів і дій). Та перше уявлення простоти виконання таких вимог зникає, коли дитині доводиться припинити вже розпочату дію або реалізувати хоча б нескладний ланцюг їх (наприклад: «Спершу зроби це, а потім те»). Причина — в недосконалому механізмі довільної регуляції поведінки, які тільки-но починають формуватися.

Процес цей триває ще й у дошкільному віці. Проте труднощі в дотриманні вимог та інструкцій дорослих уже інакші, ніж на попередньому етапі. З'ясування їх природи є однією з умов підвищення ефективності зовнішніх впливів на дошкільника.

Доведено, що лише в живому організмі зав'язку з конкретною дією слово отримує моральну мобілізуючу силу і посідає належне місце в процесі виховання (Л. О. Левшин). Мовлення дорослого, зазначив відомий радянський психолог Л. С. Виготський, не просто супроводить дитячу діяльність, а тісно вплітається в неї як спрямовувальна функція. Дослідження О. Р. Лурії показали, що в старшому дошкільному віці найпростіші дії дитини за словесною інструкцією змінюються етапом, на якому мовлення починає викликати систему зв'язків, що гальмують побічні безпосередні реакції і стають вищим регулятором поведінки. Регулюючу роль виконує не окреме слово дорослого, а синтез слів, які складають спонукування.

Ми поставили собі за мету розкрити особливості впливу спонукального мовлення на поведінку дітей 5-го та 6-го років життя, виявити, чим зумовлюється дієвість словесних вимог до дитини, намітити шлях її підвищення. Для розв'язання цього питання важливо вивчити, що саме і якою мірою визначається формами мовних спонукувань, як вони викликають внутрішній відгук у дитини.

Дослідження проводились у середніх та старших групах дошкільних закладів Києва та Слов'янська. Об'єктом спостереження були такі режимні процеси: перехід дітей від гри до заняття, підготовка до прогулянки, повернення в групу після ігор на майданчику.

Як засвідчили одержані дані, вказівки дорослого щодо поведінки дошкільнят у межах однієї діяльності (гри, заняття, праці) здебільшого виконуються належним чином. Коли ж діти мають перейти від однієї діяльності до іншої, закінчивши попередню або припинивши її, тоді їм значно важче регулювати свою поведінку. Педагоги добре знають це, щодня зустрічаючись з певними труднощами організації вихованців при підготовці до занять, обіду, денного сну, прогулянок абощо.

Виконання дитьми вимог дорослого у вказаних режимних процесах було проаналізовано. При цьому вивчався мовний вплив різних вихователів, а потім виводилися середні показники.

Виявилось, що спонукування дуже часто не співвідносилися з діяльністю дошкільнят, не викликали у них внутрішнього відгуку. Так, наприклад, у старшій групі під час підготовки до занять вихователі довелися за досить короткий проміжок часу поставити близько 20 вимог для організації дитячої поведінки; в середній групі у тій самій ситуації — 30 вимог. Це — накази, зауваження, загальні вказівки, заборони, докори, які часто викликали у дітей не бажання слухатись, а відчуження, настороженість. Кількість

Вихователька — наш друг і помічник.

Фото К. ГОЛУБЕВА

