



Консультация для родителей.

Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всё внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

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 морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах.

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. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Причин неправильной осанки и ее дефектов много:

Гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении.

Ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной.

Развитию дефектов осанки способствует несоответствующая росту ребенка мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лежа в постели на боку).

Однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр; ношение какого - либо груза в одной и той же руке).

Значительную роль в возникновении нарушений осанки играет неудовлетворительный общий режим в жизни ребенка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания).

Развитию нарушений осанки способствуют также частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие.

Для того чтобы предотвратить нарушение осанки Вашего ребёнка необходима профилактика нарушения осанки. Вот некоторые профилактические мероприятия нарушения осанки:

Регулярно проводить утреннюю гимнастику и подвижные игры.

Не допускать, чтобы ребёнок спал на очень мягкой, легко проминающейся постели.

Дошкольникам нельзя долго стоять на одной ноге, могут измениться тазовые кости.

До 7 лет ребёнку нельзя носить и поднимать тяжести, только до двух килограмм после пяти лет.

Следите за осанкой вашего ребёнка, когда он сидит за столом, делайте замечания, если он сел неправильно.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя.

С этой целью специальные упражнения для формирования правильной осанки включаются в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет, физкультурные занятия и двигательную активность детей в ходе режимных моментов.

Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.

Упражнения: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет, наклоны вперед с доставанием носков, упражнение «велосипед» - в положении лежа на спине, наклоны туловища вправо и влево, сгибание ног и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости, сгибание ног в положении лежа, доставание носков ног в положении сидя на коврик, подтягивание бедра к груди, лежа на спине.

Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Родители также могут формировать правильную осанку ребенку, для этого нужно выполнять вышеуказанные рекомендации и вместе с ребенком делать комплексы упражнений, которые описаны в буклетах и сейчас предлагаем вам с ними ознакомиться.