

Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки для дошкольников с нарушением ОДА

Правильная осанка — залог здорового развития любого ребенка. Нарушения осанки могут привести к самым серьезным осложнениям и заболеваниям. Порой такие нарушения становятся причиной быстрой переутомляемости и депрессивного настроения у малыша.

I. Причины нарушения осанки у детей. Что делать, если у ребенка сутулость?

Существует ряд факторов, влияющих на установку неправильной осанки у ребенка. Они делятся на врожденные и приобретенные. К врожденным причинам относятся:

- дисплазия
- кривошея
- проблемы с формированием позвоночника
- родовая травма

Приобретенные нарушения осанки происходят из-за:

- недоразвитие мускулатуры
- отсутствие физических упражнений
- последствия рахита
- неправильный режим и распорядок дня
- рабочее место для учебы не соответствует росту малыша
- недостаточное освещение рабочего места
- ношение учебной сумки в одной и той же руке
- ношение неудобной одежды (слишком тугий пояс или узкая рубашка)

Как только родственники, учителя или сами родители заметили у ребенка признаки сутулости, им нужно сразу же обратиться за помощью к доктору. Такими заболеваниями занимается ортопед.

II. Как определить нарушения осанки у ребенка?

Первыми предвестниками того, что у малыша есть проблемы с осанкой станут следующие его жалобы и наблюдения родителей:

- Ребенок выглядит постоянно уставшим и вялым
- Его не интересуют активные игры
- У малыша постоянные жалобы на боли в спине, шее или голове
- Продолжительные прогулки выматывают его, и у него болят ноги
- При сидении на стуле ребенок опирается руками на его сидуху
- Карапузу тяжело долго находится в одной позе
- При движениях у детей после двух лет слышен отчетливый хруст

Все эти наблюдения должны насторожить родителей и подтолкнуть их к проведению диагностики осанки их малыша.

III. Виды нарушения осанки у детей дошкольного возраста

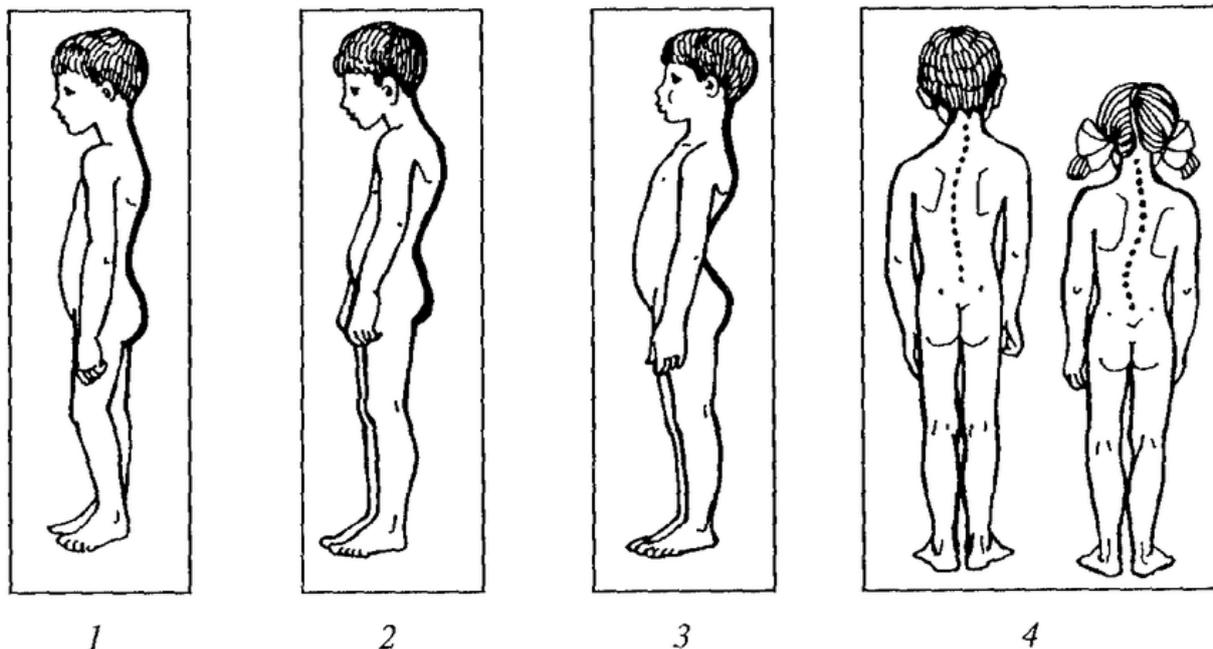


Рис. 11. Нарушения осанки:

1 — вялая осанка, 2 — сутулость; 3 — лордоз (чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника); 4 — сколиоз (боковое искривление позвоночника, асимметрия плечевого пояса)

Виды нарушения осанки у детей:

1. Лордоз шейного отдела является изгибом шейного отдела позвоночника вперед
2. Кифотическая осанка характеризуется сутулостью и округлением спины
3. Плоская спина выделяется отсутствием физиологических изгибов позвоночника (позвоночник прямой) и выпячиванием сзади лопаток
4. Сутулость
5. Сколиоз — искривление позвоночника.

IV. Комплекс упражнений при нарушении осанки у детей

Лечебно-профилактическая физкультура при борьбе с неправильной осанкой у детей — это самое главное и действенное средство. Выполнять такую гимнастику можно дома в любую свободную минуту. Вот перечень самых элементарных упражнений при нарушении осанки у детей:

1. Ходьба на месте около пятнадцати минут с ровной спиной
2. Ходьба на носочках с руками на поясе около десяти секунд
3. Ходьба с высоко поднятыми коленями и руками на поясе десять секунд
4. Десять приседаний с ровной спиной и вытянутыми вперед руками
5. Поочередное напряжение и расслабление всех мышц тела в позиции «стоя» с ровной спиной
6. Сведение и разведение лопаток в сидячем положении десять раз

7. Вытягивание вперед рук с гантельками в положении сидя с ровной спиной и фиксация их на пять секунд
8. Поднятие и фиксация в поднятом положении поочередно ног на пять секунд в позиции «лежа» на спине. Десять повторений
9. Поднятие головы из позиции «лежа» на спине в позе «солдатика» (руки и ноги вытянуты вдоль туловища)

V. Консультация для родителей детей с нарушением осанки

Лучшим способом избежать нарушения осанки является его профилактика. Родителям стоит исключить все вышеперечисленные факторы, способствующие появлению приобретенной неправильной осанки. Другими словами им необходимо:

1. Обеспечить малышу полноценное полезное питание
2. Приобщить его к занятиям спортом и активным играм
3. Организовать рабочее место малыша таким образом, чтобы оно подходило под его рост (когда он сидит за столом, ступни должны полностью стоять на полу, локти удобно лежать на столе, ноги сгибаться в коленях под углом девяносто градусов, а спина быть ровной)
4. Обеспечить хорошее освещение рабочего места ребенку
5. Желательно, чтобы малыш спал на твердом матрасе, на спине с невысокой подушкой
6. Следить за тем, чтобы нагрузка на руки ребенка была равномерно распределена (портфель носить в разных руках поочередно, не тянуть его утром в школу или в сад за одну и ту же руку)
7. Тщательно следить за осанкой и походкой

В случае же, когда нарушение уже произошло, родителям стоит запастись терпением и строго соблюдать рекомендации врача. Ведь процесс исправления неправильной осанки — очень длительное и ответственное дело.