



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №117 Тракторозаводского района Волгограда»

ПРОФИЛАКТИКА ОСАНКИ

Уважаемые родители, вы, наверное, знаете, насколько страдает качество жизни человека с заболеваниями позвоночника. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, появляющиеся еще в детском возрасте. Поэтому во многом от вас вашей бдительности и своевременных действий будет зависеть состояние позвоночника вашего ребенка. Необходимо не допускать нарушений осанки или же своевременно выявлять, активно устранять причину их появления и корректировать уже имеющиеся нарушения. Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всем внешнем облике, но и оказывает прямое воздействие на его здоровье. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность внутренних органов, уменьшается насыщение крови кислородом и, как следствие, снижаются окислительные процессы, что ведет к снижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость), структурные и 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 ребенка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперед (лордоз), грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад (кифоз). Четкие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7-му годам жизни ребенка. 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 нерезко 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 вперед плечи, западающая

3 грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки, свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-



вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотическая осанка) или комбинированное. 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. Поскольку на рост ребенка и формирование осанки оказывают влияние факторы окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе. Важное значение имеют: своевременное правильное питание; свежий воздух и достаточная двигательная активность; подбор мебели в соответствии с ростом ребенка; оптимальная освещенность рабочего места; привычка правильно переносить тяжелые предметы; сидеть за столом; расслаблять мышцы тела; наблюдение за собственной походкой. Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание. Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей начиная с 4 лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом. Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотре телевизора, играх на компьютере. Крышка стола должна располагаться на 23 см выше локтя опущенной руки ребенка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом, а ступни стояли на скамеечке. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный

4 изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,52 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперед. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жестким (ватным) и обязательно ровным, так чтобы в середине его не образовывался провал, а подушка - невысокой (15-17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание. Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий: Упражнения стоя у зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого ее восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство. Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребенок становится у плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц с, расслабление с. 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. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, так чтобы не уронить при этом лежащий на голове предмет. Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения на равновесие и балансирование: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты. Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильного положения тела, статической выносливости мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. Функциональные нарушения опорно – двигательного аппарата устраняются под влиянием длительных, регулярных занятий лечебной гимнастикой. (ЛФК)

ЛФК показан всем детям с нарушением осанки, т.к. это - единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус передней и задней поверхности туловища и бедер.

Основными средствами ЛФК является:

Лечение положением,

Т.е. при выполнении упражнений применяют упругий валик высотой 2-3см, его подкладывают под лопатки, под живот, под шею, в зависимости от вида нарушения осанки. Таким образом, позвоночник принимает правильное положение в течение 5-8 мин.

Физические упражнения - улучшают кровообращение и дыхание, трофические процессы, их выполнение приводит к устранению дефекта.

Массаж в детском возрасте является эффективным методом профилактики и лечения нарушения осанки. Дети 6-7 лет включают приемы самомассажа со вспомогательными средствами - роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями.

Занятия в воде – мощный положительно – эмоциональный фактор. Большинство детей адаптируются к воде в период новорожденности, что дает возможность широко использовать занятия лечебной гимнастикой в воде. Гидрокинезотерапия позволяет решать две большие задачи:

осуществление коррекции нарушения осанки в разгрузочном положении позвоночника.

закаливающее действие.

Решение второй задачи очень важно, т.к. большинство детей с нарушением осанки относятся к ослабленным, часто болеющим. Длительная разгрузка позвоночника в водной среде позволяет выполнять самые разнообразные упражнения в сочетании с основными навыками различных стилей плавания.





Для формирования у ребенка правильной осанки, подобран ряд рекомендаций по соблюдению четкого распорядка дня и занятий детей в условиях семьи:

Рекомендации:

- Смотреть телевизор, читать, писать, рисовать-лежа на животе.
- Нельзя выполнять висы на гимнастической стенке.
- У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать);
 - Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом
 - Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине;
 - Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз;
 - Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводите носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление;
 - Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Для формирования правильной осанки можно выполнять следующие простые упражнения:

- Приседания у стены - научить детей, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, присесть и встать, сохраняя правильную осанку.
- «Держи плечи прямо» - научить детей правильно держать плечи и грудь при естественной стойке, закреплять навыки ползания по скамейке.
- «Подтяни живот» - научить детей подтягивать живот, развивать мышцы живота и спины.
- «Выпрями ноги» - научить правильной постановке стоп, развивать мышцы ног, учить выполнять разнообразные прыжки и подскоки.
- «Аист» - научить стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку, упражнять мышцы плеч, груди, живота.
- «Не урони мешочек» - научить переносить на голове мешочек с песком, выполнять повороты.

Эти все упражнения способствуют развитию мышц шеи и спины, выработке правильному положению тела.





Большое влияние на правильное развитие организма ребенка, являющееся одним из основных условий предупреждения возникновения различных нарушений осанки, оказывает общий гигиенический режим. Необходимо обеспечить регулярное и сбалансированное питание, гигиену сна, достаточное пребывание на воздухе, правильное сочетание учебы и отдыха, использование средств закаливания и др.

Соблюдая все эти правила, вы сможете выработать привычку правильной осанки у своего ребенка. Да, за этим всем следить сложно, на это все уходит время. Но зато ребенок вырастет здоровым. Так что, родители, терпения вам, и еще раз терпения! Повторять фразу «Сядь ровно!» вам придется очень и очень часто.

