

Тема недели «Мы почемушки и следопыты»

Цель: развитие любознательности, познавательного интереса.

4 августа Вторник «День здоровья»

*Консультация для родителей

«Формирование правильной осанки у детей»

Формирование правильной осанки у детей в значительной степени зависит от окружающей среды. В обязанности родителей, а также сотрудников дошкольных и школьных учреждений входит следить за правильным положением детей при стоянии, сидении и ходьбе, а также использовать упражнения, развивающие, главным образом, мышцы спины, ног и живота. Это нужно для того, чтобы у ребёнка развивался естественный мышечный корсет.

О позвоночнике и его изменениях

Позвоночник (*позвоночный столб*) является основной частью осевого скелета человека и состоит из 33–34 позвонков, которые соединены между собой хрящами, связками и суставами. В утробе матери детский позвоночник выглядит как равномерная дуга. При появлении ребёнка на свет, его позвоночник выпрямляется и приобретает вид практически прямой линии. Именно с момента рождения начинает формироваться осанка. При наличии навыка удерживания головы в поднятом состоянии, в шейном отделе позвоночника малыша постепенно возникает изгиб вперёд, так называемый, *шейный лордоз*. Если пришло время, когда ребёнок уже умеет сидеть, в грудном отделе его позвоночника также формируется изгиб, только обращённый назад (*кифоз*). А если ребёнок начинает ходить, в поясничном отделе со временем образуется изгиб с выпуклостью, которая обращена вперёд. Это *поясничный лордоз*. Именно поэтому важно следить за дальнейшим правильным формированием детской осанки.



Об осанке и её нарушениях

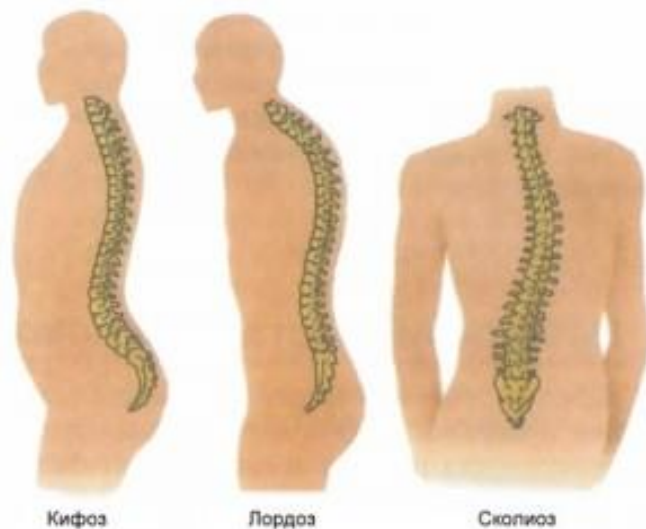
Осанкой называют способность человека держать своё тело в разнообразных

положениях. Она бывает правильной и неправильной.

Осанка считается правильной, если непринуждённо стоящий человек, находясь в привычной для него позе, не делает лишних активных напряжений и держит голову и корпус прямо. Кроме этого, он имеет лёгкую походку, слегка опущенные и отведённые назад плечи, направленную вперёд грудь, подтянутый живот и ноги, разогнутые в коленях.

При неправильной осанке человек не умеет правильно держать своё тело, поэтому, как правило, сутулится, стоит и передвигается на полусогнутых ногах, опустив плечи и голову, а также выставив вперёд живот.

При такой осанке нарушается нормальное функционирование внутренних органов.



Различные нарушения осанки, будь то сутулость, лордоз, кифоз или сколиоз (боковое искривление позвоночника) – довольно часто встречаются у детей дошкольного и школьного возрастов. В основном, это дети либо физически ослабленные, либо страдающие какой-либо хронической болезнью, либо уже переболевшие тяжёлыми заболеваниями в раннем детстве.

Профилактика нарушений осанки

Профилактика любых нарушений, связанных с осанкой, должна быть комплексной и основываться на представленных ниже принципах.

1. Правильное питание.

Непрерывно развивающийся организм ребёнка на протяжении всего роста нуждается в полезных питательных веществах. Питание должно быть полноценным и разнообразным, так как от этого зависит, насколько правильным будет развитие мышц и костей.

2. Двигательная активность.

Очень важны для здоровья детской осанки занятия физическими упражнениями, различными видами спорта (в особенности, ходьба на лыжах и плавание), гимнастикой, а также туризм, активные игры на свежем воздухе и др. Следует учитывать, что при физическом развитии не следует заставлять ребёнка совершать резких и быстрых нагрузок.



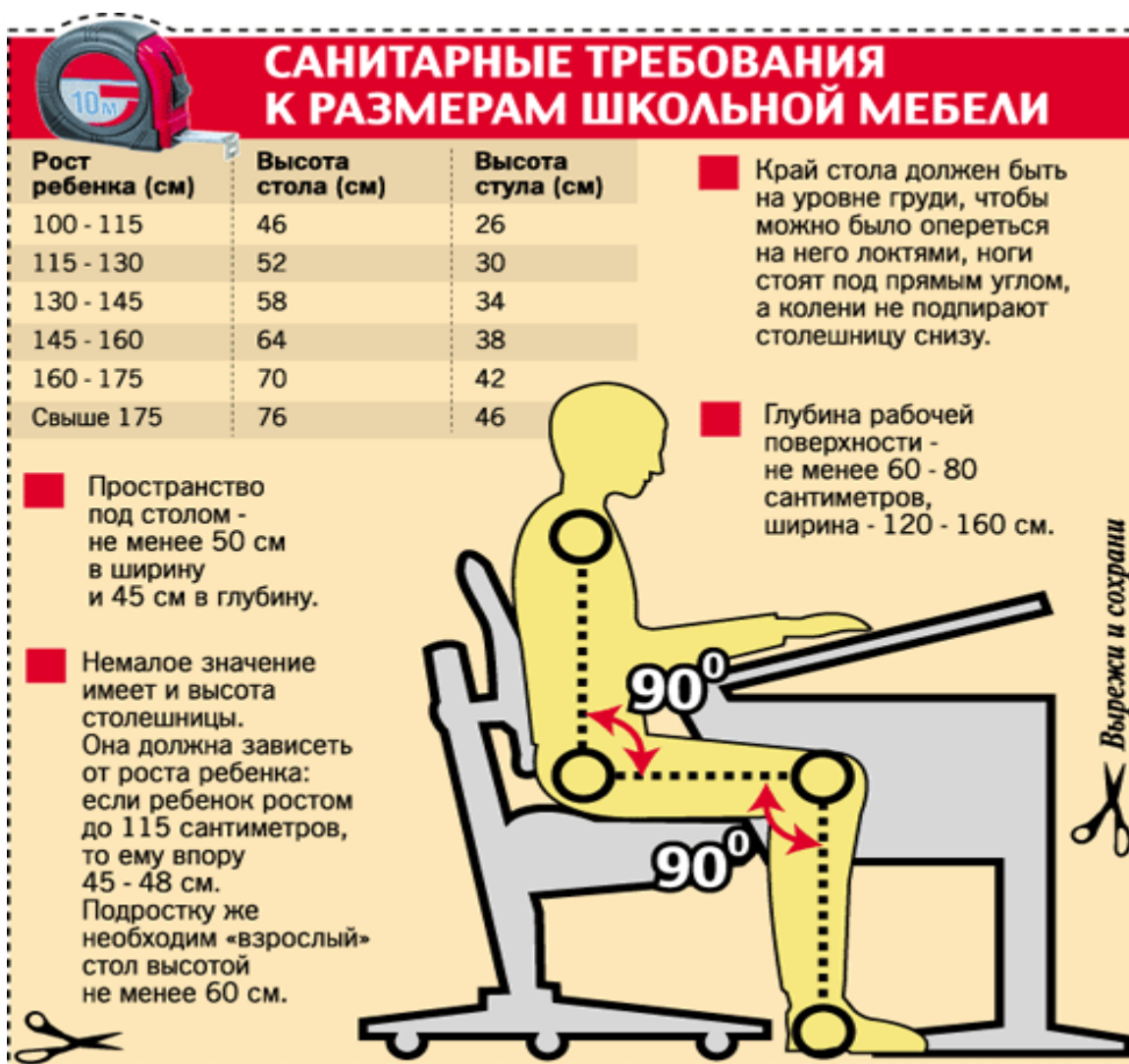
3.Правильный режим дня.

Во избежание проблем с осанкой необходимо не только организовать правильный режим дня (время прогулок, сна, бодрствования, питания и др.), но и строго соблюдать его, не делая никаких исключений, например, по выходным.

4.Удобная детская комната.

4.1. Комната должна иметь качественное освещение. Дополнительной настольной лампой должен быть оборудован детский письменный стол.

4.2. Высота стола должна соответствовать росту ребёнка. Существуют также особые парты, которые предназначены для коррекции осанки школьника.



4.3. Стул должен повторять изгибы тела. Правда, вместо такого ортопедического стула можно подкладывать за спину на уровне поясничного отдела тряпичный валик в дополнение обычному ровному стулу. Высота стула в идеале должна быть равна высоте голени. Используйте подставку для ног, если они не достают до пола.

4.4. Ребёнок должен сидеть так, чтобы спина его опиралась на спинку стула, а голова слегка наклонялась вперёд, а между телом и столом легко проходила ладонь ребром. При усаживании нельзя подгибать ноги под себя, так как это может привести к искривлению позвоночника и нарушению кровообращения.

4.5. В детской кровати должен быть ровный и твёрдый матрас. Благодаря такому матрасу масса тела ребёнка распределяется равномерно, а мышцы максимально расслабляются после вертикального положения туловища за весь день. Не допускайте того, чтобы ребёнок спал на мягкой поверхности. Это провоцирует формирование неправильных изгибов позвоночника во время сна. Кроме этого, мягкий матрас стимулирует согревание межпозвоночных дисков, в связи с которым нарушается терморегуляция. Что касается детской подушки, она должна быть плоской и располагаться исключительно под головой, а не под плечами.

5. Грамотная коррекция обуви.

Правильный, точный и своевременный подбор детской обуви позволяет родителям избежать и даже устранить многие проблемы, такие как функциональное укорочение конечности, возникшее из-за нарушений осанки или компенсация дефектов стоп (*косолапость* и *плоскостопие*).

6. Равномерное распределение нагрузок.

Известно, что чаще всего именно в школьном возрасте, когда у детей наблюдается стремительный рост костной и мышечной массы, они, к сожалению, приобретают искривление позвоночника. Происходит это по причине того, что в таком возрасте позвоночник ребёнка не приспособлен к большим нагрузкам. Родители должны стараться не перегружать ребёнка при ношении им ранца, рюкзака или портфеля. Помните, что по стандарту вес, который разрешено поднимать ребёнку, составляет 10% от общей массы



тела.

Спинка у школьного ранца должна быть ровной и твёрдой, ширина его не должна быть больше ширины плеч. Также ранец не должен висеть ниже пояса, а ремни на нём должны быть мягкими и широкими, регулироваться по длине. Недопустимо в течение длительного времени ношение тяжёлых сумок на одном из плеч, что особенно актуально для девочек. В этом случае искривление позвоночника для них может стать неизбежной проблемой. Что касается правильного переноса тяжестей, известно, что наклониться, взять тяжесть и поднять её – это огромная нагрузка на позвоночник и так делать нельзя. Правильным было бы сначала присесть с ровной спиной, затем взять, прижать к груди, подняться и отнести. И в качестве совета родителям: даже если вы сами не следуете этому правилу, научите ему вашего ребёнка.

Формирование правильной осанки

Стимулировать рост и развивать мышцы ребёнка можно смело начинать с момента его рождения. Так их рост и сила будут быстрее развиваться и преумножаться. Для грудных детей отличным помощником в этом является массаж (по назначению врача).

Малышу в возрасте 2-3 месяцев можно приступать делать упражнения на тренировку мышечных групп, отвечающих за удерживание тела в правильном положении. Для этого достаточным будет при помощи ладоней поднять ребёнка, переведя из положения «лёжа» в положение «вверх», после чего недолго подержать его на весу. В этой позиции мышцы и суставы малыша будут двигаться, тренируя при этом все мышечные группы. После 1,5 лет в игровой форме с ребёнком можно начинать заниматься гимнастикой. Вместе вы можете «колоть дрова», «по-кошачьи» выгибать спину, «качать воду», ходить по нарисованной линии, словно по канату, кататься по полу, проходить полосу препятствий и т.п. Можно попросить ребёнка изобразить птичку: лечь на живот, «раскинуть крылья» (развести руки в стороны) и поддержаться за щиколотки приподнятых ног. Осанка ребёнка формируется до периода полового созревания. Всё это время необходимо следить за её формированием. Если у ребёнка уже возникло определённое нарушение, до наступления этого периода оно может быть исправлено. Ребёнок при этом должен регулярно посещать врача-ортопеда, находясь у него на диспансерном учёте и проходить все доступные виды лечения. Это может быть лечебная физкультура, плавание, массаж, физиотерапия, мануальная терапия, а также хирургическое лечение (по показаниям).

Полезные упражнения

Для формирования правильной осанки у детей, а также профилактики её нарушений в процессе занятий утренней гимнастикой, физической культурой и во время физкультминуток в домашних условиях и, главным образом, в дошкольных и школьных учреждениях можно использовать различные полезные упражнения. Ниже приведены примеры таких упражнений.

- Ребёнок стоит на одной ноге или ходит по бревну.
- Держа за спиной обруч, ребёнок делает наклоны в стороны.
- Держа в руках гимнастическую палку, ребёнок приседает, стоя на



носках.

- Разведя руки в стороны, ребёнок делает наклоны назад.
- Поставив ноги врозь и держа в руках гимнастическую палку, ребёнок, прогнувшись, делает наклоны вперёд.
- Ребёнок поднимает ноги вверх, лёжа на спине.
- Ребёнок ползает на четвереньках.

- Ребёнок, сохраняя правильную осанку, ходит, удерживая какой-либо груз на голове.
- Опущенными руками ребёнок держит гимнастическую палку за концы и поднимает руки вверх, заводя палку за спину, после чего чередует наклоны влево и вправо.
- Используя турник или шведскую стенку, ребёнок, крепко обхватывая руками перекладину, сгибает ноги под прямым углом и находится в таком положении в течение нескольких секунд.
- Находясь в положении «ноги вместе, руки опущены», ребёнок отводит правую ногу назад, а руки разводит в стороны и замирает, после чего повторяет упражнение с левой ноги.
- Лёжа на спине, ребёнок при помощи ног «крутит педали велосипеда» или изображает «ножницы».
- Лёжа на животе, ребёнок приподнимает согнутые в коленях ноги, обхватывает лодыжки руками и начинает покачиваться, как лодочка на волнах.
- Стоя перед зеркалом, ребёнок, чередуя, сначала нарушает, а потом исправляет осанку.
- Ребёнок прислоняется к стене пятью точками (затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки). Эти точки являются основными изгибами нашего тела наружу и в норме должны соприкасаться со стеной. После этого он выполняет различные движения, к примеру, приседания или разведение ног и рук в стороны, напрягая мышцы в среднем по 5 секунд.

Заключение

Дорогие родители, напоминать и говорить ребёнку «Сядь прямо» или «Не сутулься» конечно, нужно, но этого всё же недостаточно.

Начинайте беспокоиться о здоровье своих малышей ещё «с пелёнок» и обязательно найдите время для занятий с ними. Важным моментом в формировании правильной осанки ребёнка является личный пример. *Выполняйте упражнения вместе с ребёнком, держите спину ровно и будьте здоровы!*