

НЕ СУТУЛЬСЯ



Обычно нарушение осанки дает о себе знать в дошкольном возрасте в период активного роста. Но сегодня когда телевизор, компьютер, становится заменой всему, что вынуждает вести малоподвижный образ жизни, проблемы с осанкой возникают очень рано.

Нарушение осанки - это явление, при котором ребенок попадает в группу риска, причем не только в плане физических заболеваний, но и психических.

Проявляется нарушение осанки по-разному. Различают несколько его видов, в зависимости от положения позвоночника, лопаток, головы, таза.

Часто встречается у детей дефект осанки - сутулость, когда плечи, голова и шея наклонены вперед.

«**Круглая спина**» - это та же сутулость, но с прогибом в пояснице, в результате создается соответственный дефект. Данное нарушение сопровождается еще походкой на полусогнутых ногах. Отклонение от нормы считается также «**плоская спина**», когда все изгибы позвоночника сглаживаются, то есть слабо выражены.

Как проверить осанку. Точный диагноз может поставить только специалист, проведя исследование позвоночника. А родителям в домашних условиях рекомендуется чаще обращать внимание на позы, в которых малыш предпочитает сидеть или лежать, на положение его плеч и спины.

Осмотр со спины. Если смотреть на ребенка со спины, плечи, лопатки и уши должны находиться на одном уровне. Лопатки должны прилегать к спине, а не быть крыловидными.

Осмотр спереди.

При осмотре спереди - обратите внимание на ключицы и соски. Они также должны располагаться симметрично.

Осмотр сбоку.

Вид сбоку точно покажет, имеется ли у ребенка сутулость, при котором плечи, шея и голова выдаются вперед.

Осмотр лежа.

В положение лежа на животе, осмотреть внимательно позвоночник ребенка, отростки позвонков должны располагаться по прямой линии.

Помимо осмотра, можно проводить определенные тесты для предотвращения развития у ребенка серьезных нарушений осанки. Для этого малыша следует раздеть до трусов и поставить спиной к стенке. При правильной осанке затылок, лопатки, ягодицы и пятки должны касаться стены.

При наклоне вперед ребенок должен суметь, не сгибая колени

достать пальцами рук до носков.

При наклоне назад - до середины бедра.

При наклоне вбок - до ног ниже колена.

При наличии отклонений этих норм, необходимо показать ребенка врачу - ортопеду. Только он сможет поставить правильный диагноз, от которого будет зависеть метод коррекции и лечения.

Упражнения, предупреждающие развитие нарушений осанки.

Для исправления осанки существует специальный комплекс упражнений, с которыми Вас ознакомит врач. А в домашних условиях можно делать следующие упражнения:

1. Полезно лежать на спине и животе на ровной и твердой поверхности - 2 раза в день по 15 минут, это разгружает позвоночник.
2. Проводить занятия на мече (фитболе) лежа на спине, животе, на боку.
3. Висеть как можно дольше на турнике, только потом спрыгивать не резко.

Эти упражнения, а также закаливание, массаж, гимнастика предотвратит формирование у ребенка неправильной осанки.



Рекомендации для предотвращения нарушений осанки.

В дошкольный период следить за позами ребенка во время игр и занятий за столом. Приучать сидеть прямо, опираясь на спинку стула.

Необходимо соблюдать режим дня, гулять с ребенком, побуждая активно двигаться в любую погоду.

Лучшим вариантом для сна является полужесткая ровная постель, и желательно, чтобы ребенок спал либо на спине, либо на животе. Подушка должна быть небольшой и упругой.

Современные дети могут часами находиться у компьютера. Безусловно это не полезно для здоровья. Старайтесь привить ребенку альтернативные навыки игры, не позволяйте подолгу сидеть перед телевизором.

Введите в режим дня зарядку или выделите 10 минут для любых физических упражнений.

Таким образом, приложив усилия для правильного формирования осанки, Вам не придется заниматься ее исправлением.

