

Рекомендации для родителей на тему: "Правильная осанка у детей дошкольного возраста".

Так как детский организм постоянно растет и развивается, многие его системы имеют неустойчивый характер. Поэтому нарушения осанки у маленьких детей – нередкое явление, чреватое многочисленными расстройствами в функционировании жизненно важных органов.

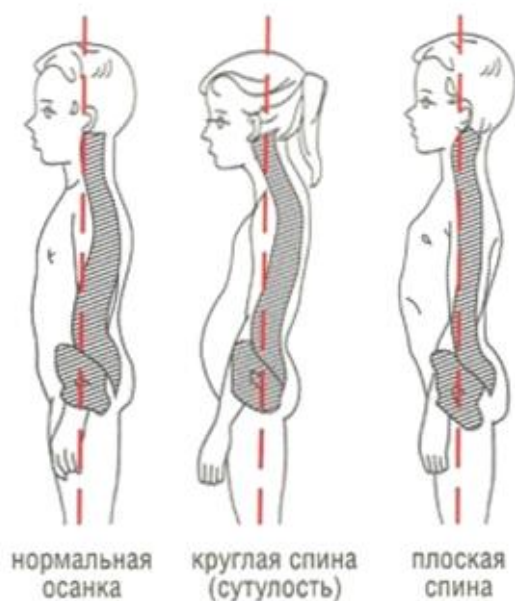
На изменение осанки дошкольника могут влиять как позитивные, так и негативные факторы. В этом возрасте неустойчивость осанки чаще всего обусловлена несоответствием скорости увеличения костной и мышечной систем: мышцы растут быстрее костей, а механизм поддержания правильной позы не поспевает за таким стремительным ростом.

Правильная осанка ребенка дошкольного возраста выглядит примерно так:

- голова чуть наклонена вперед;
- заметно небольшое смещение плечевого пояса;
- лопатки незначительно отходят от спины;
- естественные позвоночные изгибы выражены неявно;
- живот имеет небольшую выпуклость.

Основные виды нарушений осанки.

Нарушение осанки – это отклонение от нормы. На начальных стадиях оно не считается заболеванием, однако безобидным косметическим дефектом его называть нельзя. Нарушение осанки – «первый звоночек», сигнал о повышенном риске возникновения патологических искривлений позвоночника, остеохондроза, болезней внутренних органов. Подобные дефекты вредят здоровью крохи, поэтому нуждаются в особом внимании со стороны родителей. Намного разумнее задаться вопросом как сформировать правильную осанку вашего чада, предупредив развитие нарушений, чем исправлять их в будущем.



Нарушения осанки, которые чаще

всего встречаются у дошкольников, приводят к тому, что спина ребенка становится:

- вялой;
- сутулой;
- плоской.

Самый распространенный дефект у дошкольников – вялая спина. Под этим названием скрывается неряшливая и неустойчивая осанка. Такое нарушение еще не закрепилося: если малыш попытается встать прямо – его позвоночник примет правильную форму, но если ребенок расслабится – спина опять станет вялой. Со стороны может показаться, что кроха устал и «обмяк». Поэтому родители зачастую не заостряют на этом внимания. Однако вялая спина – это первый признак развития нарушения осанки.

Главная причина появления вялой осанки – недостаточное развитие мускулатуры, что является следствием неполноценной двигательной активности или болезненности ребенка. Малышу с вялой спиной трудно находиться в статичной позе, он старается изменить свое положение. Очень часто это нарушение осанки совмещается с дефектами нижних конечностей (искривление голени, плоскостопие).

Сутулая спина также частый спутник дошкольника. Основная причина возникновения этого нарушения осанки – неправильное положение при сидении за столом. Сутулая спина может

способствовать нарушению работы органов грудной клетки, что крайне неблагоприятно отражается на здоровье ребенка.

Главным образом плоская спина встречается у ослабленных или отстающих в развитии детей. Однако она может быть и у бурно растущего ребенка. Дети с таким дефектом плохо переносят нагрузки, быстро устают. При плоской спине снижается амортизирующая функция позвоночника, что служит причиной микроразрывов головного и спинного мозга, в результате чего у малыша часто болит голова, он постоянно устает. Кроме этого, у детей с подобным нарушением нередко развивается сколиоз.

Общие рекомендации по профилактике нарушений осанки.

Для профилактики появления нарушения осанки, родителям следует придерживаться некоторых правил:

- Если ребенок еще маленький, старайтесь в одинаковой мере водить его за обе руки поочередно. Тянуть за руку малыша нельзя.
- Понаблюдайте за позами, которые принимает ребенок. Одна нога на другой, подвернутые под себя ноги, изогнутое положение – все это недопустимо для незрелого детского позвоночника и может повлечь за собой стойкое нарушение осанки.
- Малыши во всем подражают родителям, поэтому вам стоит следить за собой. Постарайтесь избавиться от привычных неправильных поз и постоянно демонстрируйте ребенку, что у вас правильная осанка.

Профилактика нарушения осанки предполагает нормальное развитие костно-мышечной системы крохи. А для этого малышу следует правильно питаться. Особенно растущий организм нуждается в белке и кальции – строительных материалах для мускулатуры и костей.

Основным источником кальция в детском рационе являются молочные продукты. Сливочное масло, молоко, творог и плавленый сыр – все эти продукты богаты кальцием и содержат витамин А, который активно участвует в развитии костной системы малыша. Белковые продукты (мясо, рыба, яйца) способствуют формированию мышечной системы вашего чада. Дефицит белка может негативно отразиться и на физическом, и на психическом

здоровье крохи. При недостаточной калорийности пищи белки расходуются в первую очередь на обеспечение детского организма энергией, а на создание новых клеточных структур их просто не хватает.

Правильный режим дня также вносит свою лепту в формирование осанки ребенка. Причем распорядок должен твердо поддерживаться в будние и в выходные дни малыша.

В детской комнате обязательным является наличие качественного освещения. Правильная осанка не сформируется, если кроха будет играть или рисовать в полумраке, изогнувшись неестественным образом.

Детский письменный стол должен быть на пару сантиметров выше локтя стоящего рядом малыша. Отлично, если родители приобретут для дошкольника специальную парту, которая убережет от нарушения осанки. Желательно, чтобы конструкция стула предусматривала естественные изгибы тела ребенка.

Кровать должна быть больше высоты ребенка. Матрац к ней нужно обязательно подобрать твердый и ровный. Идеальным вариантом будет приобретение ортопедического матраца, на котором равномерно распределяется масса крохи, а его мышцы полностью расслабляются. Если поверхность, на которой спит ребенок, чересчур мягкая, это может привести к формированию неестественных изгибов позвоночника. Помните, что недостаточно жесткий матрац провоцирует перегревание межпозвоночных дисков, что нарушает общую терморегуляцию детского организма.

Подушку для крохи лучше подобрать плоскую и укладывать ее исключительно под голову ребенка.

Для профилактики нарушения осанки у детей очень важны занятия физкультурой и спортом, активные игры на улице.

Особенно полезно плавание, преимущества которого состоят не только в физнагрузке, но и в положительном воздействии воды. Пребывание в воде укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы, закаливает малыша, способствует активизации обмена веществ и совершенствованию теплообмена.

Во время плавания естественным образом разгружается позвоночник ребенка, межпозвоночная мускулатура начинает работать симметрично, восстанавливаются оптимальные условия

для правильного роста тел позвонков. Позвоночник вытягивается, околопозвоночные мышцы укрепляются, улучшается координация движений. Все это препятствует возникновению нарушений осанки.

Даже если родители не уделяли должного внимания воспитанию правильной осанки с раннего возраста крохи, очень важно не упустить момент, когда сформированные дефекты еще можно устранить. **Если дошкольник жалуется на боль в груди или спине, сутулится, быстро утомляется и проявляет невнимательность – это первые признаки нарушений осанки.** Своевременное обращение к врачу поможет предотвратить прогрессирование недуга и избежать возможных негативных последствий.



Нужно начать с 5-7 повторов и одного подхода, затем постепенно увеличивать число повторов до 10-12 и подходов до 5.

1. Самолет

Ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.

2. Мельница

Одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.

3. Дровосек

Поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку — ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед.

4. Рыбка

Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.

5. Коромысло

Ребенок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками воды, ничего не разлив.

6. Ласточка

Это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник и потренировать вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону и стоим так 30 секунд. Повторяем упражнение с левой ногой.

7. Велосипед

Известное упражнение для укрепления брюшного пресса и формирования правильной осанки у детей. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий ножниц.