

МКДОУ Воскресенский детский сад №2 «Семицветик»

Информационное сообщение для родителей

**Правильная осанка - красота,
здоровье, свобода, надёжность.**

Инструктор по физической культуре

Тебелева Н.Н.



Так как детский организм постоянно растет и развивается, многие его системы имеют неустойчивый характер. Поэтому нарушения осанки у маленьких детей – нередкое явление, обусловленное 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 не большое смещение плечевого пояса;
- лопатки незначительно отходят от спины;
- естественные позвоночные изгибы выражены неявно;
- живот имеет небольшую выпуклость.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Признаки правильной осанки:

- ✗ голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- ✗ если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- ✗ если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз)

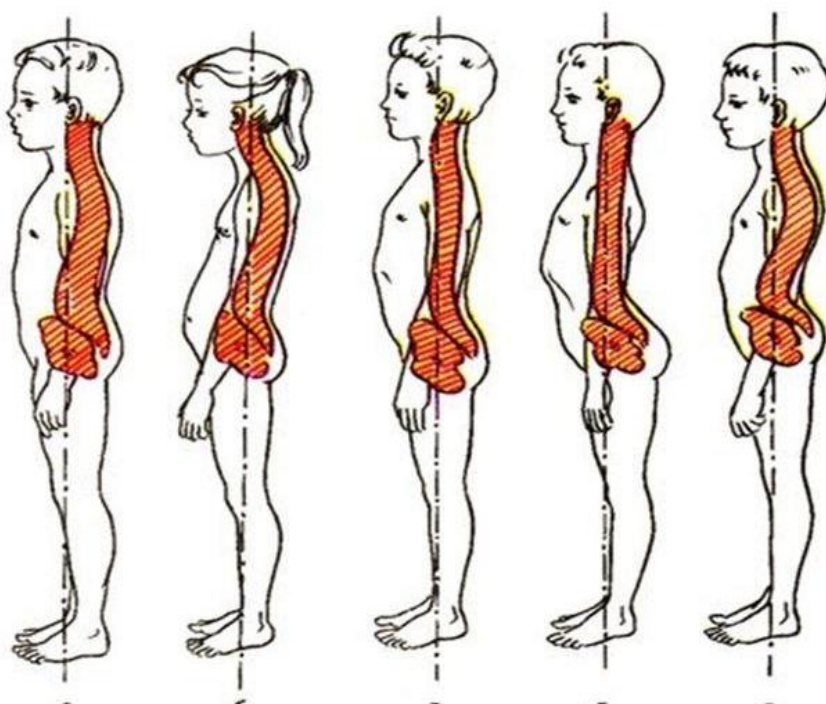


Основные виды нарушений осанки у дошкольников

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.

Нарушения осанки



а - нормальная осанка;

б - кифотическая осанка;

в - плоская спина;

г - плоско-вогнутая спина;

д - кифолордотическая осанка.

Самый распространенный дефект у дошкольников – вялая спина. Под этим названием скрывается неряшливая и неустойчивая осанка. Такое нарушение еще не закрепилось: 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 микроповреждений 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.

Профилактика нарушений осанки у ребенка

Чтобы у малыша формировалась правильная осанка, обязательным является создание условий для нормального развития его организма и исключение всех факторов, негативно действующих на опорно-двигательный аппарат.

Общие рекомендации

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

- 1. Если ребенок еще маленький, старайтесь в одинаковой мере водить его за обе руки поочередно. Тянуть за руку малыша нельзя.**
- 2. 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.**
- 3. 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.**

Правильное питание и режим дня

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.

Оборудование детской комнаты

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. Желательно, чтобы конструкция стула предусматривала естественные изгибы тела ребенка. Кровать должна быть больше высоты ребенка. Матрац к ней нужно обязательно подобрать твердый и ровный. Можно приобрести ортопедический матрац, 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.

Двигательная активность

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 физической нагрузке, но и в положительном воздействии воды. Пребывание в воде, укрепляет дыхательную и сердечнососудистую 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.

Лечебная гимнастика при нарушениях осанки

Как сформировать правильную осанку, если дефекты уже обнаружены? Исправление нарушений – процесс длительный, и занятия по коррекции осанки должны проводиться регулярно. Курс лечебной гимнастики для детей дошкольного возраста составляет как минимум полтора месяца, и таких курсов за год должно быть два-три (с перерывом в один-два месяца).

Основными задачами гимнастики являются:

1. Укрепить и оздоровить весь организм в целом (улучшить физическое развитие, закалить организм, нормализовать психо эмоциональное состояние малыша).
2. Повысить силовую выносливость мышечной системы.
3. Усовершенствовать координацию движений.
4. Сформировать и закрепить правильную осанку.
5. Научить ребенка разгружать позвоночник.

Занятия с детьми, у которых были обнаружены проблемы с осанкой, необходимо проводить у гладкой стены, напротив которой должно быть зеркало, чтобы малыш видел себя во весь рост. Не стоит забывать об удобной одежде. Чтобы улучшить, контроль за выполнением упражнений, крохе нужно подобрать неширокие шорты и футболку.

Исходная позиция для всех упражнений: малыш стоит, прижавшись к стене затылком и лопатками, ягодицами и пятками. При этом голова чуть приподнята, а плечи необходимо опустить и немного отвести назад.

Упражнение 1. Руками потянуться вниз, а головой – вверх. Вытягивая шею, выдохнуть. Вдох производится при расслаблении.

Упражнение 2. Выдыхая, вытянуться всем телом, не поднимаясь на носочки. Вдох – снова во время расслабления.

Упражнение 3. Выдыхая, руки приложить к голове и вытянуться всем телом, кроме шеи. Расслабились – выдох.

Упражнение 4. Зажмурясь, шагнуть вперед. Попытаться встать правильно. Открыв глаза, в зеркале оценить правильная ли осанка.

Упражнение 5. Сделать несколько шагов от стены и присесть. После попытаться встать правильно.

Упражнение 6. Скользя спиной вдоль стены, подняться на носочки. Потянуться и ненадолго замереть в таком положении. После вернуться в исходную позицию.

Как правильно выполнять упражнения по коррекции осанки, должен показать специалист. И именно под его наблюдением следует пройти несколько курсов лечения.

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

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА –

красота, здоровье, свобода, надёжность

*Правильно сидим, вперёд глядим.
Плечи расслабляем, ниже опускаем.
Так сидеть привычно, учимся отлично!*



ПРАВИЛЬНО

НЕПРАВИЛЬНО



Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.



- правильная и точная коррекция обуви: (плоскостопие, косолапость)

- организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.)

- постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание



- отказ от таких вредных привычек как: стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.)



- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.

Значение осанки в жизни человека

- Нормальная осанка – это не только важный термин, который определяет положение сегментов тела относительно друг друга. Прежде всего, для обывателей, незнакомых с медицинскими терминами, правильная осанка – это показатель физического здоровья; это профилактика заболеваний позвоночника; это залог красивого внешнего вида.

