

Профилактика нарушений осанки

Что такое осанка?

На этот вопрос наиболее полно ответил автор толкового словаря русского языка В.И. Даль. Он определил осанку как внешность, манеру держать свою фигуру, стройность и представительность в складе фигуры; осанка – это стан, склад тела, общность приёмов и всех движений его.

Из других определений следует, что осанка это привычная поза, без мышечного напряжения стоящего (или сидящего) человека.

Привычная поза. Хорошую осанку, как и любую другую привычку, можно и нужно воспитывать. Значит, сам, без посторонней помощи, без положительного примера, без постоянного контроля со стороны взрослых ребенок вряд ли сможет выработать правильную манеру держать свое тело.

Хорошую осанку можно и нужно воспитывать!

Взрослые должны помочь ребенку выработать привычку правильно держать свое тело.

Дошкольный возраст – период формирования осанки.

В этом возрасте формирование осанки еще не завершено, скелет в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей, мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Отчего может нарушаться осанка? Таких причин много, назовем лишь некоторые.

1. Мебель не соответствует росту ребенка, особенно когда он долгое время проводит в вынужденной позе.
2. Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну руку.
3. Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу. При правильной ходьбе масса тела равномерно распределяется на обе ноги.
4. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).
5. Неправильная поза во время сна (спит, поджав ноги к животу, свернувшись калачиком и пр.) Спать нужно на жесткой постели, опираясь на нее костными выступами; при этом мышцы не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен мягкий матрас и подушка. Лучшая поза сна - на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.
6. Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку

Неправильная осанка не только неэстетичная, но и неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие - меньшее поступление кислорода к тканям. Очень важно следить за осанкой дошкольника и

воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение - не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную мышечную работу. Мышцы - разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы, поэтому дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или встать, чтобы подвигаться. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

Памятка для родителей

Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная осанка?

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низкое, что голени выше уровня тазобедренных суставов. Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиться сутулость; если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины.

Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребенок может свободно и глубоко дышать. Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед.

Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости (ОРЗ, атония кишечника и т.д.)

Что значит для дошкольника стоять?

Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать с ноги на ногу, пытается прислониться к чему-нибудь.

Помните! Наказывая ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

Как не допустить нарушение осанки?

Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения преходящи. Если ребенок, не смотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянные напоминания о том, как правильно ходить, ничего не дадут: ребенку в этом возрасте нужно повторить от 33 до 68 раз, чтобы он понял и точно воспроизвел это движение. Здесь на помощь придет гимнастика – специальные упражнения, способствующие развитию правильной ходьбы и чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Для развития правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить, ставя, стопы параллельно. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара - великолепное пособие для этого.

Для профилактики плоскостопия можно использовать любую колючую поверхность – вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем обувь, а также любые тренажеры, которые сейчас продаются.

Для формирования правильной осанки учите ребенка проползать под чем-либо (стул, стол и т.д.).