

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад комбинированного вида № 383" городского округа Самара

**«КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ
НЕПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ?»**
(добрые советы родителям)

ПОДГОТОВИЛ
инструктор по физической культуре
Маклакова Л.Г

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринуждённо стоящего человека, способность без напряжения держать прямо туловище и голову (с небольшими естественными изгибами позвоночника).

При неправильной осанке естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника – сколиозы.

Многие искривления позвоночника можно предупредить, а в начальной стадии – исправить. Поэтому нельзя не обращать внимания на неправильную осанку, неодинаковое положение плеч и лопаток, смещение таза и т.п. Детей с нарушениями осанки надо показать врачу-ортопеду. Для предупреждения неправильной осанки необходимо ежедневно заниматься физическими упражнениями.

В дошкольном и младшем школьном возрасте осанка ещё не совсем сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их бурного роста (в 6-7 и в 11-15 лет).

Нарушение осанки нередко сопровождается расстройством деятельности внутренних органов. Эти изменения неблагоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, приводя к снижению физиологических резервов детского организма.

Таким образом, различные нарушения осанки хотя и составляют группу функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата и не являются в полном смысле заболеваниями, однако, сопровождаясь нарушениями функций нервной системы и ряда внутренних органов, делают организм ребёнка более подверженным целому ряду заболеваний, и в первую очередь – позвоночника.

Условия внешней среды, а также состояние мускулатуры могут изменить правильную осанку человека. Неправильное положение тела при различных позах принимает характер нового динамического стереотипа, и, таким образом, неправильная осанка закрепляется.

Костная ткань, в частности позвоночник, не только главный опорный механизм, но и резерв кальциевых солей, из которого организм получает нужные ему количества известковых солей. Поэтому важно обеспечить нормальное и правильное развитие скелета, и особенно позвоночника, к тому же позвоночник выполняет защитную функцию для спинного мозга.

Не следует долго носить детей на руках (особенно всё время на одной и той же руке), рано усаживать ребёнка, преждевременно обучать его ходьбе. Не рекомендуется укладывать спать на мягком матрасе, возить ребёнка в мягких (типа шезлонга) колясках. Постель ребёнка не должна быть чрезмерно мягкой, а подушка высокой. Длина кровати должна быть больше роста ребёнка на 20-25 см., чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Для детей с нарушениями осанки жёсткий матрас (волосяной или ватный) кладётся на щит из досок или фанеры.

Особенно портит осанку неправильная поза при игре или за столом. Надо сидеть так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. Высота стола на 2-3 см. выше локтя опущенной руки ребёнка. Если ноги не достают до пола, подставить под них скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под углом 90^0 . Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, расстояние от глаз до стола 30см. Предплечья должны симметрично

лежать на столе, книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь класть под углом 30^0 .

Ухудшают осанку привычка читать лёжа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. Кстати, почти у всех детей до 8-9 лет лопатки немного торчат, а регулярное ношение ранца за спиной выпрямляет спину, убирает лопатки на место. Также нарушает осанку и езда на самокате (из-за отталкивания всё время одной ногой) и езда на велосипеде в согнутом положении.

Для исправления осанки необходимо выполнять комплекс корригирующих упражнений, которые должны сочетаться с утренней гигиенической гимнастикой, подвижными играми, систематическим закаливанием. А также, чтобы воспитать привычку держаться прямо, с приподнятой головой, развёрнутыми плечами и слегка подтянутым животом, детям необходимо в течение дня многократно повторять упражнения на ощущение правильной осанки. Для проверки осанки рекомендуется встать спиной к стене и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами, икрами и пятками (руки ладонями вперёд). Приняв это положение, отойти от стены и походить по комнате, наблюдая за собой в зеркало. Выполняя корригирующие упражнения, можно научиться свободно владеть своим телом и красиво держаться.

Допустимые виды спорта при нарушениях осанки.

Детям с нарушением осанки кроме утренней зарядки, уроков физкультуры в саду и в школе, турпоходов в выходные дни необходима не менее 3 раз в неделю интенсивная корригирующая гимнастика тренирующего характера.

Также дети могут заниматься в секциях или группах начальной подготовки избранными видами спорта, которые дают «симметричные»

и смешанные нагрузки на левую и правую половину тела одновременно или попеременно. При таких упражнениях позвоночник занимает срединное положение во фронтальной плоскости. Мышцы туловища, брюшного пресса и конечностей получают равномерную физическую нагрузку. «Симметричные» нагрузки дают такие виды спорта, как лёгкая атлетика, лучше бег, лыжные гонки, плавание стилем «брасс» и на спине гребля, смешанные нагрузки – волейбол, баскетбол, футбол, художественная гимнастика и другое. Регулярные занятия перечисленными видами спорта способствуют гармоничному физическому развитию, на фоне общефизической подготовленности.

Памятка для родителей: мероприятия по борьбе с нарушениями в осанке.

1. Правильное физическое воспитание.
2. Рациональный общий и двигательный режим.
3. Полноценное питание (пища, богатая белками и витаминами).
4. Длительное пребывание на воздухе.
5. Правильная организация рабочего места дома, в детском саду и в школе.
6. При обнаружении сколиоза своевременное направление на лечение.

В заключении.

Наблюдайте за своими детьми, постоянно напоминайте им, чтобы держались прямо, подтягивали животы, не горбились. Ведь ребёнок, даже самый послушный, после такого напоминания выпрямиться, но через пять минут бессознательно снова примет неправильную позу. Поэтому не теряйте терпения и методично добивайтесь того, чтобы сын или дочь, в конце концов, привыкли держаться прямо.

Не забывайте, что избавиться от всех нарушений осанки значительно сложнее, чем их предупредить.

Список использованной литературы

1. Коровкин М.А. Почему дети болеют: Системная физиология ребенка / М.А.Коровкин. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 192 с.
2. Коршунов А.В. Правильная осанка – залог здоровья позвоночника [Электронный ресурс].
3. Милюкова И.В. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей / И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова. Издательство: ЭКСМО, 2005. – 160 с.
4. Хомякова Н. Правильная осанка - залог здоровья. // Навигатор. - 2003. - №45.
5. Янкелевич Е.И. Осанка - красивая, походка – легкая / Е.И.Янкелевич. -М.: ФиС, 2001. - 95 с.