

Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушения

Консультация для родителей

Осанка - это приобретенное человеком в процессе роста и развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и в движении. При хорошей осанке мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении, оптимально напряжены, голова и туловище удерживаются ровно, плечи на одном уровне и непременно немного отведены назад, спина прямая, живот подтянут, ноги в коленных суставах прямые.

Различают несколько видов осанки: правильную физиологическую и патологическую (*лордотическую, кифотическую, сутуловатую и выпрямленную*). Правильная физиологическая осанка характеризуется не только гармонией пропорций, но и физической выносливостью ребенка. Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость.

При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. Правильная осанка способствует нормальной деятельности внутренних органов, а также создает условия для нормального дыхания через нос. Кроме того правильное дыхание обеспечивает равномерное поступление воздуха в полость рта и носоглотку, соприкосновение которого с лимфоидным кольцом глотки препятствует заражению возбудителями респираторных заболеваний.

Наиболее серьезными нарушениями опорно-двигательного аппарата является сколиоз.

Если перечисленные разновидности нарушений осанки можно в определенной степени рассматривать как функциональные, связанные с возрастными особенностями мышечной системы дошкольников, с неправильным гигиеническим воспитанием и организацией условий жизни, то сколиоз – общее, длительное, вовлекающее в патологический процесс наиболее важные органы и системы человеческого организма. Клинические наблюдения выявляют, что сколиоз – врожденное заболевание, развивающееся с раннего возраста.

Прежде всего следует подчеркнуть, что формирование физиологических изгибов позвоночника начинается на первом году жизни ребенка и продолжается в течении всего дошкольного периода. У детей в возрасте до 3-4 лет его изгибы неустойчивы и сглаживаются, когда ребенок лежит. В связи с тем, что скелет ребенка дошкольного возраста имеет значительный процент хрящевой ткани, он легко поддается воздействиям, изменяющим его форму.

Следует избегать ранней посадки и длительного ношения на руках детей до 1 года. Постель у ребенка должна быть жесткой, подушка невысокой.

Наиболее действенным средством профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно

начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включают новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового ребенка позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Профилактика нарушений осанки осуществляется в семье и дошкольных учреждениях в двух направлениях: создание оптимальных гигиенических условий (хорошее освещение, систематическое проветривание помещения, соблюдение режима дня, соответствующая росту ребенка мебель) и целенаправленная воспитательная работа. Такие средства физической культуры, как общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения спортивного характера, закаливающие процедуры способствуют формированию правильной осанки.

На протяжении дошкольного периода ребенка учат правильно сидеть, стоять, ходить и спать в соответствующей позе. Приучая ребенка правильно сидеть за столом, перед ним ставят такие требования: голову держать вертикально или слегка наклонить вперед, плечи симметрично, локти свободно размещаются на столе, туловище вертикально, ноги в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом, ступни полностью поставлены на пол. Спина должна касаться спинки стула.

Подбирая мебель для дошкольников, руководствуются рекомендациями гигиенистов. Освещение должно быть слева.

Для предупреждения нарушения осанки необходимо следить за позой ребенка и во время сна. Мягкая постель, высокая подушка, привычка спать только на одном боку могут привести к боковому искривлению позвоночного столба, а привычка спать «калачиком» к круглой спине. Следует использовать ровный твердый матрас и плоскую подушку. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 10-15 см, чтобы он мог спать, выпрямив ноги.

Детей приучают засыпать на спине и держать руки во время сна поверх одеяла.

Для предупреждения нарушения осанки после дневного сна полезно выполнить комплекс упражнений, которые направлены на укрепление мышц-разгибателей спины, живота и межреберных мышц.

Для исправления отдельных видов нарушения осанки существуют специальные упражнения. Например, упражнения для исправления сколиоза:

1. И. п. – лежа на животе, руки вперед. Поднять левую руку вверх, сделать круговое движение рукой влево – назад и вернуться в и. п., то же самое правой рукой (8-10 раз).

2. И. п. – сидя на полу, руки на поясе, ноги «калачиком». Наклоны влево, локтем коснуться колена (*выдох*) и вернуться в и. п. (*вдох*), то же самое вправо (8-10 раз).

3. Ползание.

Чтобы дошкольники научились во время ходьбы сохранять правильную позу, они должны выполнять такие упражнения: ходьба с предметом на голове, ходьба с гимнастической палкой за спиной. Во время ходьбы туловище следует держать ровно, голову не опускать.

Обучая детей метанию предметов на дальность и в цель, добиваются, чтобы они выполняли эти упражнения правой и левой рукой. Большинство детей выполняют броски более сильной рукой, вследствие чего мышцы туловища развиваются ассиметрично.

Часто родители ведут ребенка за руку, при этом одно плечо у ребенка высоко поднято, а другое – опущено. Такая поза тоже отрицательно сказывается на осанке. Только при переходе улицы следует брать детей за руку, а все остальное время они должны идти возле взрослых, свободно размахивая руками.

Кроме всего этого на формирование осанки значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника и как следствие этого – патологических дефектов осанки.

К нарушению осанки могут привести и заболевания, такие, как рахит, гипотрофия, избыточное отложение жира, а также неправильное питание, при котором не выдерживается соотношение основных ингредиентов пищи – солей, витаминов, микроэлементов.

И хочется вернуться к тому, что в ряду профилактических и лечебных мероприятий по борьбе с нарушениями осанки у детей огромная роль принадлежит целенаправленным систематическим занятиям физическими упражнениями.

