

Консультация для родителей

«Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста»



Программа детского сада предусматривает всестороннее развитие ребенка как личности и уделяет большое внимание охране его здоровья.

К сожалению, на сегодняшний день, выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Число заболеваний увеличивается с каждым годом. Одним из часто встречающихся отклонений в физическом развитии в период дошкольного возраста являются дефекты осанки.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всё внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. Она обеспечивает нормальное положение тела и деятельность внутренних органов, особенно легких и сердца, придает телу ребенка стройность и красоту. **Нормальная осанка — это привычная поза человека. Она определяется способностью без активного напряжения прямо держать голову и корпус.**

Плохая осанка может привести к неблагоприятным изменениям в организме и общему ухудшению здоровья ребенка. В результате неправильной осанки грудная клетка постепенно суживается, уплощается, начинают торчать лопатки, выпячивается живот, одно плечо может стать выше другого. Если не принимать никаких мер, может искривиться позвоночник, в результате чего возникает сутулость или боковой изгиб его и, наконец, может даже образоваться горб (сколиоз). При этих искривлениях нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются

окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности.

Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (*астигматизм, близорукость*) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (*крыловидные*) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (*сколиотичная осанка*) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Родители нередко обращаются за помощью тогда, когда нарушение осанки достигло уже внушительной степени. Чтобы этого не случилось необходимо лучше присмотреться к своему ребенку.

Есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

- 1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.
- 2. Не любит подвижные игры.
- 3. Жалуется, что у него болит голова или шея.
- 4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.
- 5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
- 6. Не может длительно находиться в одном положении.
- 7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. **Высота стола** должна быть на 23 см выше локтя опущенной руки ребёнка. **Высота стула** не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. **Садиться на стул нужно так**, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (*лордоз*). **Расстояние** между грудью и столом должно быть равно 1,5-2см (*ребром проходит ладонь*), голова слегка наклонена вперёд.

Следует помнить, что сидение – не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят

значительную работу (мышечную). Дети от сидения быстро устают, их спина при этом напрягается, надолго «застывает» в одном положении, вызывая перегрузку отдельных мышц.

Правильное формирование костно-мышечной системы ребенка зависит и от питания. Ежедневно в детском меню обязательно должны быть молочные продукты (особенно полезны кисломолочные), фрукты, овощи, не менее пяти раз в неделю – мясные блюда и не менее двух – рыбные. Осторожнее со сладостями – сладкое затрудняет усвоение кальция. И поменьше мучного – именно с лишнего веса часто начинаются проблемы с позвоночником.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременное начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Также необходимо проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Из различных видов физических упражнений наиболее эффективным является *плавание*. Горизонтальное положение в воде способствует освобождению позвоночника от значительной физической нагрузки, равномерному распределению тяжести тела, лучшему кровоснабжению органов, симметричному расположению верхних и нижних конечностей, а также возможности полного расслабления. В этих условиях имеются необходимые предпосылки для исправления имеющейся деформации позвоночника.

Подвижные и спортивные игры обеспечивают разностороннее воздействие на организм, равномерную нагрузку на основные группы мышц, постоянную смену различных положений тела, что также способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и устранению нарушений различного характера.

Ценным средством исправления осанки является *оздоровительная ходьба*, однако важным условием ее эффективности является постоянный самоконтроль за правильным положением тела: прямое положение спины, живот втянут, плечи расправлены и находятся вертикально над пятками, подбородок поднят (смотреть перед собой, лопатки сведены, тяжесть тела равномерно распределена на правую и левую ногу).

Заключение. Правильное воспитание осанки начинается в семье. Нужно следить за походкой ребенка и его позой. Постель должна быть полужесткой с невысоким положением подушки. Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание. В домашних условиях целесообразно делать перерыв в занятиях (выполняемых в положении сидя) через каждые 20— 30 мин. Для ребенка полезен отдых, лежа на животе.

Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического воспитания - важный фактор сплочения семьи, укрепления нравственного

климата, создания добрых традиций, общих интересов. Ученые доказали, что семейная форма физического воспитания не только положительно воздействует на физическое развитие детей и улучшает состояние их здоровья, но и прямо влияет на нравственный климат в семье, отношение родителей друг к другу, способствует повышению их роли в воспитании будущего гражданина.

Надеюсь, что данная информация будет вам полезна.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!