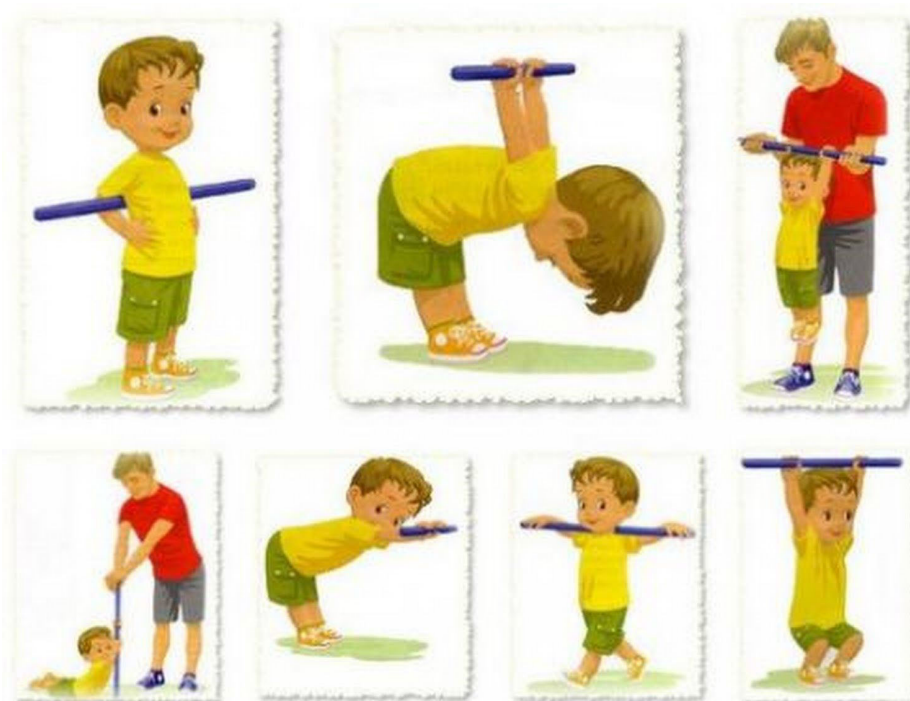


«Больше внимания осанке»



Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте формируется структура костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей.

Мышцы –разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов, как в детском саду, так и дома.
2. Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу. Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставить ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна и нога была на одних весах, другая на других, и посмотреть показания.).
4. Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, «Калачиком», и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ноги). Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен мягкий матрас и подушка. Лучшая поза для сна - на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.
5. Нарушение осанки чаще развиваются у малоподвижных детей, ослабленных с плохо развитой мускулатурой. Сутулая спина затрудняет нормальное движение грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания.

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.

Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

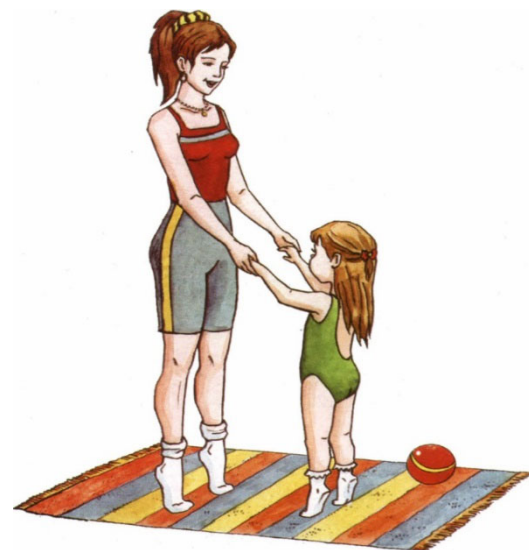
КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОЦЕСС СИДЕНИЯ? ЧТО ЗНАЧИТ ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА?

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 на столько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов.

Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперед может развиваться сутуловатость, 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 спокойно и глубоко дышать.



ЧТО ЗНАЧИТ СТОЯТЬ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА?

Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. **ПОМНИТЕ!** Наказывая ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

Охрана и укрепление здоровья детей.

ТЕСТ НА ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ

1. Измерьте сантиметром расстояние от седьмого (наиболее выступающего) шейного позвонка до нижнего угла левой, а потом правой лопатки. Во время измерения стойте в непринужденной позе. При нормальной осанке эти расстояния равны.

2. осанку можно проверить при помощи так называемого плечевого индекса. Измерьте ширину плеч со стороны груди, затем со стороны спины (плечевого дуга). Найдите плечевой индекс по формуле $\frac{\text{плечевая дуга}}{\text{плечевая дуга}} \cdot 100\%$. Если плечевой индекс равен 90-100%. осанка правильная.

Выправляйте осанку хотя бы 3 раза в день. Представьте, что вы исполняете балетный танец, это поможет вам выпрямиться. Осанка является не только соматическим показателем. Она является также, показателем психических особенностей человека. Человек с хорошей осанкой более уверен в себе.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ

У новорожденных позвоночный столб имеет форму пологой дуги, выпуклостью, обращенной назад. Любопытство рождает стремление поднять голову. Анализ новых ощущений побуждает удерживать тело сидя. Начало стояния и ходьба, вследствие перемещения центра тяжести, вызывают образование изгиба позвоночника. форма позвоночника во многом зависит от состояния скелета ребенка и степени развития окружающих мышц. Тонус последних в течение дня меняется, в следствии чего происходит изменение физиологических изгибов позвоночного столба.

- На 3-4 –м месяце жизни образуется первый изгиб позвоночника в шейном отделе.
- В 10-11 месяцев образуется выпуклость в поясничном отделе и легкое искривление в грудном.
- К 7 годам позвоночник приобретает нормальную форму с изгибами в шейном, грудном и поясничном отделах.

СИМПТОМЫ

- Ребенок постоянно напряжен, он кричит при каждой попытке перевернуть его со спины на животик и обратно.
- Засыпая ребенок постоянно поворачивает головку в одну и ту же сторону.
- Складочки на тельце и ножках ребенка несимметричны.
- Днем малыш не проявляет двигательной активности, а по ночам очень беспокойно и не крепко спит.
- Во время кормления ребенок берет одну грудь и пренебрегает другой.
- Со спины на животик малыш всегда перекачивается через один и тот же бок.
- Во время ползания он высоко приподнимает ягодицы.
- Ребенок всегда начинает движение с одной и той же ноги.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ НАРУШЕНИЙ

Нарушения осанки представляет собой одну из наиболее актуальных проблем современной детской ортопедии. Существует множество теорий происхождения этих нарушений.

Задачи осанки

Основная задача осанки -предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.

(Не поручайте ребенку и следите за тем, чтобы он не поднимал тяжелые предметы! Происходит нагрузка на формирующий позвоночник. Может привести к нарушению.)

ОПРЕДЕЛИМ НАРУШЕНИЕ:

Для того, чтобы обнаружить изменения осанки, необходимо внимательно осмотреть ребенка:

- Крыловидные лопатки;
- Сведенные плечи;
- Круглая спина;
- Выпирающий живот

При малейших нарушениях необходимо обратиться за консультацией к детскому хирургу-ортопеду или травматологу.

Проблемы с позвоночником можно заподозрить, обнаружив у ребенка в младенческом возрасте нижеследующие симптомы. Если обнаруживается один или несколько симптомов, возможно, формируется боковое искривление позвоночника (сколиоз).

ФОРМИРУЕМ КРАСИВУЮ ОСАНКУ

Современные методы лечения и профилактики нарушений осанки подразумевают направление основных усилий на восстановление нормальной работы мышц, удерживающих туловище в правильном положении.

ПРОФИЛАКТИКА

1.Плавание -это самый полезный вид спорта. Обучение плаванию в раннем возрасте служит прекрасным профилактическим средством против сколиоза,

нарушений осанки, мышечной дистонии, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

2. Ребенку с нарушенной осанкой противопоказаны отдельные виды спорта, интенсивно нагружающие позвоночный столб (тяжелая атлетика, спортивные игры, борьба и т. п.)

3. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз).

4. Спать нужно на полужесткой постели, желательно на специальном ортопедическом матрасе, с маленькой подушкой.

5. Комплекс лечебной физкультуры

Регулярный массаж.

Упражнения, способствующие формированию правильной осанки детей от 1.5 -3 лет

Упражнение №1

«Зернышко». И.п.-сидя, на корточках. Стопы стоят на полу, руки вытянуты вперед сцепленные в замок. Медленно поднимаясь, руки поднимая вверх встаем, тянемся вперед, стопы в и.п., затем тянемся вверх. Руки опускаем через стороны вниз.

Упражнение №2

И.п. -стоя, руки согнуты в локтях, кисти рук положить на плечи. Вращение локтями резкими движениями против часовой стрелки (назад)

Упражнение №3

И.п.-лежа на животе, руки прижаты к телу, ноги вместе. 1,2-поднимаем ноги вверх, прижатые к телу руки также поднимаем таким образом, чтобы они составляли с ногами одну линию. Принимаем так называемое положение «стрела», смотрим при этом в пол. На 3,4-расслабляемся. Выполнить (8-10 раз.)

Упражнение №4

И.п.-сидя на стуле. Выполняем повороты туловищем вправо и влево с максимальной амплитудой. (10 раз)

Упражнение № 5

И.п.-стоя прямо, правую руку поднять вверх. Руки согнуть в локтевых суставах и сцепить за спиной в «замок». В таком положении остаться несколько секунд, затем вернуться в и.п. Поменять руки местами. (8 раз)

Упражнение № 6

Упражнение «Аист»

И.п.-стоя на одной ноге, плотно прижатую к ягодицам, обе руки вытянуты вперед. Несколько секунд постоять.

Упражнение № 11 «Морская звезда».

И.п. Лежа на животе, руки и ноги в стороны. Легкие покачивания в стороны сохраняя данную позу.

Для малышей рекомендуется подбирать упражнения игрового характера. Так, например, дети с удовольствием выполняют упражнение на выпрямление-вытяжение позвоночника, если попросить их изобразить столбик ртути в термометре под лучами солнца. Делая упражнение «Дровосек», дети «рубят дрова», выполняя повороты верхней части тела.

Упражнение «прыжок лягушки» помогает исправить поясничный лордоз.

Здоровье позвоночника и правильная осанка во многом определяют общее самочувствие человека. Регулярное выполнение упражнений для правильной осанки и сеансы массажа способны надолго продлить здоровье спины и являются прекрасной профилактикой многих проблем с позвоночником.

