

Консультация для родителей

«Корректирующая гимнастика для профилактики и лечения нарушения осанки».

Уважаемые родители!



Ребенок стал чаще болеть, ничего не хочет делать, стал капризным и раздражительным. Если вы наблюдаете подобное поведение у своего ребенка, последите за его походкой и осанкой. *Вероятная причина изменений – нарушение осанки у детей.* К сожалению, с этой проблемой сталкиваются очень многие дети дошкольного и школьного возраста.

«Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нарушениями осанки – с 1,9 до 16, 8%».

По мере роста ребенка родителям и воспитателям, как дома, так и в детских садах, необходимо тщательно следить за тем, чтобы ребенок правильно ходил, сидел, двигался.



Неправильная осанка может привести к различным заболеваниям

За правильной осанкой ребенка необходимо следить с раннего детства, ведь это не только красивое тело, но и здоровый организм. Нарушение осанки у детей часто становится причиной многих заболеваний, т.к. изменение костного скелета ведет к нарушению кровообращения и деятельности органов дыхания и пищеварения.

Скелет ребенка - это хрящевые ткани. Кости еще не окрепли, минеральных солей недостаточно, а мышцы развиты не до конца. В результате осанка очень неустойчива и часто нарушается. Насколько актуально и важно следить за тем, чтобы осанка у детей формировалась правильно, говорят многие научно обоснованные факты, предупреждая о возможных неприятных последствиях, в случаях возникновения нарушений осанки у детей.

При [искривлении позвоночника](#) органы, связанные с пищеварением, дыханием и кровообращением, несколько сдавлены. Работа этих органов ухудшается, обмен веществ нарушается, страдает желудочно-кишечный тракт. Во время бега, прыжков и других активных движений мозг ребенка подвержен микротравмам. Появляются несвойственная для этого возраста вялость и повышенная утомляемость. Ребенок быстрее устает, становится раздражительным, память, работоспособность и внимание ухудшаются

Нарушение осанки у детей

Причины нарушения осанки у детей

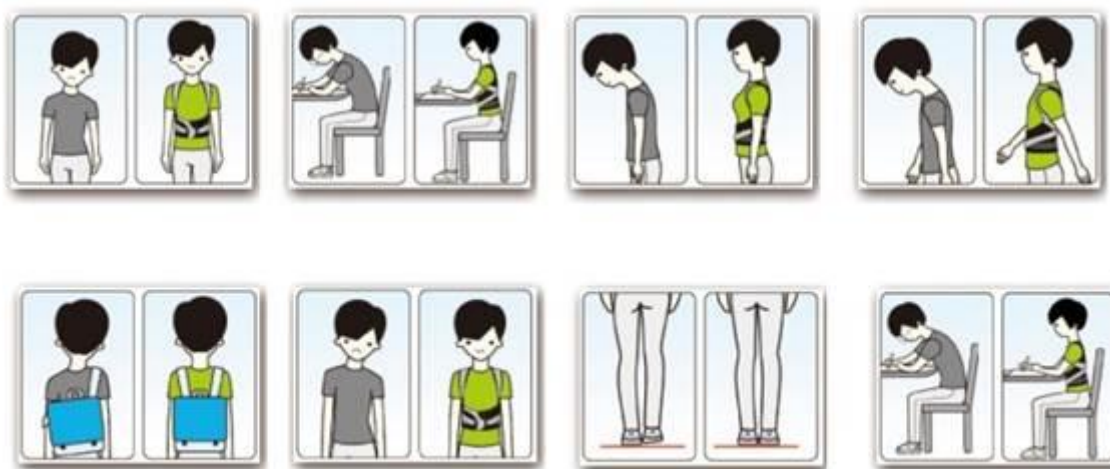
Главной причиной нарушения осанки является недостаточное развитие мышц туловища у детей. Слабым мышцам тяжело удерживать позвоночник в вертикальном положении, что приводит к различным видам нарушения осанки.

Недоразвитие мышц может наблюдаться у ребенка по разным причинам, вот главные:

- Катастрофически низкая подвижность (компьютер и телевизор привлекают сегодня больше подвижных игр и уличных прогулок).
- Вредные привычки (тело быстро реагирует на постоянные позы и начинает к ним привыкать. Спина сутулится, а позвоночник подвергается искривлению, если ребенок согнувшись, что-то пишет или рисует, а также любит сидеть, подогнув под себя ногу, или [смотрит телевизор](#), развалившись в кресле).
- Неправильная мебель в школе и/или дома (стулья, столы, диваны не соответствуют возрасту ребенка). Часто [школьная мебель](#) не рассчитана на
- детей разного роста, и проводя длительное время за неудобной партой, ребенок сидит, искривляя спину. Со временем это становится привычкой, которая и приводит к сколиозу.
- Ношение в одной руке тяжелого портфеля, что недопустимо особенно в младшем школьном возрасте, это также способствует искривлению позвоночника. Именно поэтому младшим школьникам рекомендовано носить ранцы.
- Еще одна причина нарушения осанки – врожденная слабость у ребенка опорно-двигательной системы, которая может быть и наследственной. Родителям, знающим о такой наследственности в семье, следует внимательнее следить за осанкой малыша и обязательно ежегодно консультироваться с врачом – ортопедом, особенно с началом школьного обучения, когда нагрузки на позвоночник ребенка резко усиливаются.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным,

таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (15- 17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.



Вовремя заметив нарушения осанки у ребенка, можно исправить ситуацию, не доводя до сколиоза. На начальной стадии искривления хорошо помогает назначение специальной лечебной гимнастики. Но упражнения для выпрямления осанки должны выполняться регулярно. Комплекс упражнений должен подобрать специалист, т.к. формы искривления бывают разные, и в каждом конкретном случае упражнения необходимы разные.

Ребенку с раннего детства полезно [заниматься видами спорта](#), в которых укрепляются мышцы спины, например хореографией или плаванием. Кроме того, ребенок должен сам понимать, что правильная осанка – это не просто красиво – она является залогом крепкого здоровья в будущем

Почему нарушается осанка у детей? Можно ли вылечить сколиоз?

Как выявить нарушение осанки у ребенка самостоятельно

Для того чтобы самостоятельно выявить возможное искривление осанки у ребенка, необходимо осмотреть его спину, при этом ребенок должен стоять прямо и быть расслабленным. Если нарушений осанки нет, то вы сможете наблюдать, что у ребенка ровная спина, лопатки располагаются симметрично, плечи слегка развернуты и находятся на одном уровне, при этом живот подтянут, а ноги выпрямлены.

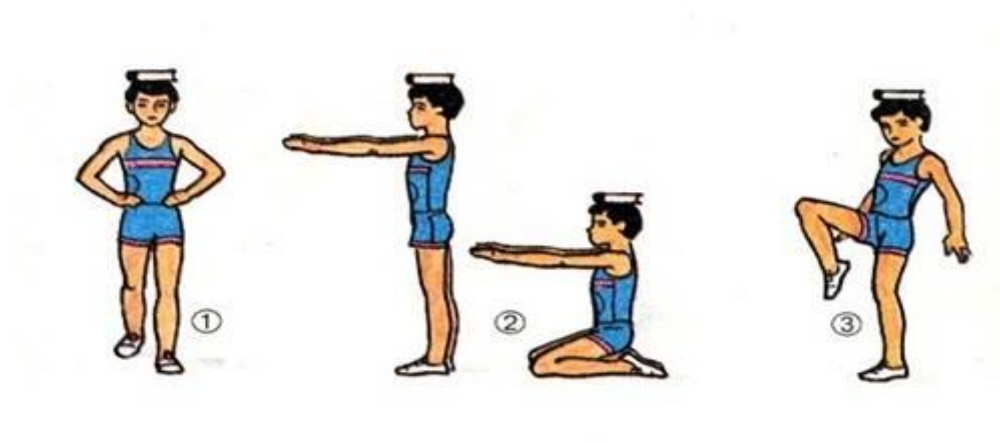
Поводом для беспокойства может стать привычка ребенка садиться и при этом подгибать под себя одну ногу. Если осанка ребенка вызывает хоть

малейшие сомнения, необходима обязательная консультация специалиста – ортопеда. Лечебная физкультура, курс массажа и другие процедуры помогут исправить ситуацию, когда она еще не слишком запущена, т.к. на начальной стадии гораздо легче происходит выпрямление осанки ребенка, тогда как запущенные случаи требуют длительного и сложного лечения, а иногда даже оперативного вмешательства.

Профилактика нарушений осанки у детей

- Идеальная осанка и красивая походка являются результатом постоянного контроля родителей и педагогов. Лопатки симметричны, плечи находятся на одном уровне, ноги ровные, походка правильная – примерно так можно описать отсутствие проблем с позвоночником. Если в вашем случае что-то не соответствует, начинайте действовать. Важно не упустить время, поэтому постоянно наблюдайте за ребенком, а при малейших подозрениях на проблемы, принимайте меры.
- Присмотритесь, в какой позе сидит ваш ребенок. Правильное положение: ступни ног стоят на полу, спина находится параллельно спинке стула, бедра перпендикулярно позвоночнику. Лопатки примут нужное положение, когда предплечья опираются, а кисти рук лежат на столе.
- Не рекомендуется длительное стояние. Не злоупотребляйте наказанием «в угол». Это утомляет ребенка, он начинает переступать с ноги на ногу, ищет к чему бы прислониться, это провоцирует нарушение осанки у детей.
- Много зависит и от питания. В ежедневном меню должны быть фрукты и овощи, молочная продукция, мясо и рыба. А вот со сладким и мучным осторожней. Часто проблемы с позвоночником начинаются

с [лишнего веса](#).



Лечение нарушения осанки

Конечно же, лечение нарушения осанки у детей должно проходить строго под наблюдением специалиста.

Плавание, самая обычная ходьба, гимнастические упражнения, лечебная физкультура, ношение специального корсета – это ваши главные помощники.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно 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.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на

носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют

воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует 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.

Нарушение осанки у детей дошкольного возраста и школьников в настоящее время можно наблюдать все чаще. Исправить ситуацию под силу только родителям и педагогам детских учреждений. Постоянный контроль со стороны взрослых и профилактические мероприятия помогут сохранить позвоночник, а значит, и другие внутренние органы ребенка здоровыми.

Спасибо за внимание!