

Профилактика нарушения осанки.

Литвин В.Н. –инструктор по физкультуре и плаванию

Уважаемые взрослые, обращаете ли вы внимание на осанку вашего малыша?

Как правило, родители часто не обращают внимания на это, потому что ребенок ни на что не жалуется либо жаловаться может на что угодно: головные боли, повышенную утомляемость, плохую память, но мало кто подумает, что все эти нарушения связаны с состоянием позвоночника.

Если задуматься, то опасность нарушений осанки состоит в том, что при этом ничего не болит до тех пор, пока не начнутся изменения в межпозвонковых дисках.

Как узнать, что осанка требует коррекции/исправления? На что же взрослым обращать внимание ребенка?

Прежде всего, как дошкольник сидит за столом. Прямо ли держит спину, на одном ли уровне расположил плечи, локти

За посадкой ребенка важно следить всегда, не допуская первых признаков появления искривлений.

Если малыша не поправлять, сам он сегодня сядет так, как ему удобно, завтра он уже не сможет сесть правильно, мышцы привыкнут к порочной установке и повлекут за собой позвоночник, формируя патологическую осанку.

Поэтому с 2—3-летнего возраста надо учить ребенка правильно сидеть на стуле, за столом, ходить, откинув голову, сблизив лопатки и подобрав живот, стоять с опорой на обе ноги, а не на одну.

Постарайтесь приучить его спать на животе или на спине, на жесткой постели с низкой подушкой.

Не способствует формированию правильной осанки привычка сидеть, подложив под себя ногу, чтение, лежа на боку, занятия письмом или рисованием, свесив локоть со стола.

Профилактика и лечение нарушений осанки должны быть комплексными и включать:

1. Сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.
2. Правильную и точную коррекцию обуви.
3. Организацию и строгое соблюдение правильного режима дня.
4. Постоянную двигательную активность, включающую прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, плаванием.
5. Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения.
6. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей.
7. Плавание.

Исправление осанки всегда начинается с постановки правильного диагноза (проведения врачебного осмотра и выполнения необходимых снимков). Только после этого делается вывод о необходимости проведения различных процедур для исправления осанки.

На что нужно обратить внимание:

- Ребенок мало играет, быстро устает, вялый, неуклюжий
- Не любит подвижные игры
- Жалуется на боли в спине, шее, головные боли
- Жалуется на боли в ногах, повышенную утомляемость при физической нагрузке
- Сидит, упираясь руками о сиденье стула
- Сутулится, не может длительно находиться в одном положении.

В нашем детском саду организованы занятия обучения плаванию-это замечательное средство профилактики нарушений осанки и укрепления мышц позвоночника! Используйте эту возможность!

Для формирования правильной осанки можно выполнять следующие простые упражнения:

- Приседания у стены - научить детей, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, приседать и вставать, сохраняя правильную осанку.
- «Держи плечи прямо» - научить детей правильно держать плечи и грудь при естественной стойке, закреплять навыки ползания по скамейке.
- «Подтяни живот» - научить детей подтягивать живот, развивать мышцы живота и спины.
 - «Выпрями ноги» - научить правильной постановке стоп, развивать мышцы ног, учить выполнять разнообразные прыжки и подскоки.
 - «Аист» - научить стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку, упражнять мышцы плеч, груди, живота.
 - «Не урони мешочек» - научить переносить на голове мешочек с песком, выполнять повороты.



Эти все упражнения способствуют развитию мышц шеи и спины, выработке правильному положению тела.