

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Привычку правильно держать свое тело нужно воспитывать с раннего детства. Взрослые (родители, воспитатели, учителя) должны помочь ребенку выработать навык правильной осанки. Для этого необходимо приобщать ребенка к занятиям физической культурой. Ребенок обязательно должен делать утреннюю зарядку, играть в подвижные игры, научиться плавать, играть в футбол, ходить на лыжах, кататься на коньках, прыгать со скакалкой, играть с мячом, гулять на свежем воздухе. Одним словом, достаточная двигательная активность – залог здоровья и основа профилактики нарушений осанки.

Формирование осанки – процесс длительный, он начинается уже с первого года жизни и завершается только к 20-25 годам.

Правильной осанкой принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки приближены к позвоночнику, не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки. У детей дошкольного возраста может быть небольшая “выпуклость” живота на 1-2 см.

В период бурного роста у дошкольников в 5-7 лет, а в подростковом возрасте у девочек в 11 -13 лет, а у мальчиков в 13-15 лет особенно внимательно необходимо следить за осанкой ребенка и создать все условия для профилактики ее нарушений. Оценить осанку ребенка можно с помощью простых измерений. Ребенок должен быть раздет до пояса и стоять в непринужденной позе.

Определение плечевого индекса (ПИ).

Измерьте сантиметровой лентой ширину плеч со стороны груди, затем со стороны спины (плечевую дугу). При измерении спереди сантиметровая лента проходит на уровне ключиц, а при измерении сзади – по надлопаточным осям.

Плечевой индекс = ширина плеч/плечевая дуга.

Если ПИ равен 0,9-1,0 у ребенка правильная осанка;

Если величина ПИ меньше 0,9 – есть признаки нарушения осанки;

Если показатель ПИ очень низкий 0,6-0,7 это значительные признаки нарушения осанки, при которых необходима консультация ортопеда.

Родители, воспитатели и учителя должны приложить все силы для того чтобы сформировать сознательное отношение к своему здоровью, а физические упражнения стали потребностью ребенка.



Упражнения для формирования навыка правильной осанки:

- упражнения у вертикальной плоскости (стена, шведская стенка);
- упражнения с мешочком на голове;
- специальные физические упражнения.



Упражнения у вертикальной плоскости.

Стоя у стены, необходимо соприкоснуться с ней пятью точками: затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить ладонь. При этом сохраняется правильное положение головы, спины, таза, стоп. Мышечные ощущения при таком положении ребенок должен почувствовать и запомнить.

1. Не меняя этого положения сделать несколько шагов вперед, в сторону, опять вернуться к стене и принять исходное положение.
2. Присесть с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены, затем повторить приседание, сделав шаг вперед, вернуться в исходное положение.
3. Стоя у стены, поднять руки вперед, вверх, в стороны.
4. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги и, захватив колено руками, прижать его к туловищу.
5. Поднять прямую правую (левую) ногу вперед, руки вперед.
6. Руки в стороны. Наклоны вправо, (влево) с отведением ноги в сторону.
7. Ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вперед, касаясь пальцами ног.
8. Ноги врозь, руки на поясе. Поднимание рук вверх.

Число повторений упражнений для дошкольников по 4-6 раз, для школьников 7-9 лет поначалу не более 6-8 раз.



Упражнения с мешочком на голове.

Сохранить правильную осанку в движении детям очень сложно. Особенно трудно запомнить правильное положение головы. Правильно держать голову помогают упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи. Можно использовать деревянный кружок, а лучше мешочек весом 150-200 граммов, наполненный песком или солью.

1. Стоя у стены, мешочек на голове, руки опущены. Пройти по залу и вернуться обратно. Обойти какие – либо предметы, перешагнуть через препятствия.
2. Отойдя от стены на 1-2 шага присесть, сесть “по-турецки”, встать на колени и вернуться в исходное положение.
3. Встать на скамейку и сойти с нее.
4. Ноги врозь, шире плеч, руки опущены. Поднять руки вперед, в стороны.
5. Ноги врозь, руки в стороны. Поднять правую (левую) согнутую ногу, руку положить на колено.
6. Ноги врозь, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу вперед, руки в стороны.
7. Стоя на коленях, руки вперед. Встать без помощи рук.
8. Ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения тазом.

Число повторений упражнений для дошкольников по 4-6 раз, для школьников 7-9 лет поначалу не более 6-8 раз.

Специальные физические упражнения с “волшебной” гимнастической палочкой.

Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, держит гимнастическую палку за концы внизу перед собой. Каждое упражнение повторять по 4-8 раз.

1. Прямыми руками поднять палку вверх над головой, сгибая руки опустить ее на лопатки, поднять палку над головой, вернуться в исходное положение.
2. Повороты с палкой за спиной. И.П. - прежнее, но палка на уровне лопаток. Повернуться вправо (влево), вернуться в и.п.
3. Наклоны в стороны. И.П. – прежнее, палка на уровне лопаток. Наклониться в одну сторону, встать прямо, наклониться в другую сторону, вернуться в и.п.
4. Перенести палку над головой вперед, затем назад. Руки в



локтях не сгибать.

5. Поднять палку вверх, потянуться, встав на носки, опуститься на всю ступню, палку на лопатки.
6. Поднять палку вверх, повороты в стороны.
7. Поднять палку вверх. Наклониться вперед и положить палку у носков. Выпрямиться, руки вниз. Наклониться и взять палку. Выпрямиться. Палку на лопатки.
8. Лежа на животе, палка сверху. Прогнуться, не отрывая от пола ноги.
9. Лежа на животе. Палка вертикально впереди. Держать ее руками снизу. Перехватывая руками палку по направлению вверх, прогнуться. Также вернуться в исходное положение.
10. Лежа на животе, палка сверху. Перевести палку на лопатки и прогнуться.
11. Лежа на спине, палки впереди. Сгибая ноги вперед, продеть их между руками и подвести палку под колени.
12. Лежа на спине. Палка внизу. Руки к груди, руки вверх, руки за голову.
13. Лежа на спине. Велосипедные движения ногами. Палка перед грудью, перехватывать от концов к середине и обратно.
14. Сидя, ноги в стороны, палка внизу. Поднять палку вверх, потянуться, посмотреть на палку.
15. Стоя на коленях, палка внизу. Поднять палку вверх, потянуться, посмотреть на палку.
16. Стоя, ноги вместе, палка вертикально за спиной, руки согнуты. Присесть.
17. Стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках, поднять правое (левое)
18. Стоя, ноги вместе. Палка на ладони. Удерживать палку в вертикальном положении как можно дольше.
19. стоя, ноги вместе. Палка вертикаль в одной руке, хватом за середину. Перебрасывание палки с руки на руку, не теряя равновесие.
20. Стоя боком к палке, лежащей на полу. Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки через палку вправо-влево с продвижением вперед, а затем обратно (спиной).
21. Ходьба по палке приставным шагом и “елочкой”.
22. Стоя на палке, руки на поясе. Перекатывание с пятки на носок и обратно.
23. Ходьба по залу, палка за спиной на высоте углов лопаток, хват за концы.

Формирование правильной осанки – процесс продолжительный, требующий систематических занятий. Заниматься нужно не реже двух раз в неделю по 30-40 минут, а лучше ежедневно по 20 минут. Необходимо учитывать уровень физического развития, подготовленность и состояние здоровья учеников. Для занятия выбирают 1-2 упражнения для укрепления различных мышечных групп (плечевого пояса, спины, груди, живота, нижних конечностей). Низкое исходное положение (лежа, сидя, стоя на коленях) способствует сохранению правильных изгибов позвоночника и уменьшению нагрузки на позвоночный столб. Объем и интенсивность нагрузки следует увеличивать постепенно. По мере освоения простых упражнений переходите к более сложным.

В заключение занятия можно сделать **массаж** палочкой.

1. Палка за спиной на уровне плеч. Опуская и поднимая палку, делаем массаж верхней части



спины.

2. Палка за спиной на уровне подмышечных впадин. Движения те же. Массируем грудной и поясничный отделы.
3. Палка сзади в опущенных руках. Массируем ягодицы.
4. Палка сзади за спиной, вертикально, хват за концы. Движением в стороны массируем всю спину.
5. Массаж стоп. Палка на полу. Катать палку вперед-назад поочередно каждой стопой.

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

У многих взрослых сейчас проблемы со спиной и шеей. Да, сидячая работа очень негативно отражается на нашем позвоночнике, к сожалению. Наши карапузы тоже проводят часто время у телевизора и компьютера. Как часто мы им говорим: «Не горбись! Сядь ровно! Держи спину прямо!» Но, если уже выявлено, что у ребенка нарушение осанки, криками не поможешь!

ВОЗРАСТ И НОРМЫ



У детей дошкольного возраста, как мы знаем, лопатки немного выступают назад, а живот – вперед. И это нормально. У школьников лопатки должны быть прижаты к спине, и к 7-8 годам выпуклость живота уменьшается.

КАКАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ СПИНА?

Позвоночник у нас не прямой: в норме у него волнообразная форма. Изгибы позвоночника помогают нам смягчать толчки при ходьбе, беге и прыжках. Но если родители

замечают искривления позвоночника у ребенка даже без заключения врача, то это уже отклонение от нормы. Нарушения осанки у детей в основном протекает без каких-либо болей, даже такое заболевание, как сколиоз.

Вывод: Следите за осанкой своих детей, чтобы выявить отклонения и вовремя назначить лечение.

Осмотрите спину ребенка: плечи и лопатки должны быть на одном уровне. Обращайте внимание, как ребенок сидит, как он делает уроки, пишет, рисует. Дети не должны низко склоняться над тетрадкой в три погибели или сидеть на стуле, подложив под себя ногу.

Пусть ребенок разденется до белья и встанет к вам спиной – пятки вместе, руки опущены по швам, тело расслаблено. Если вы заметили асимметрию – одно ухо выше другого, плечи и лопатки на разной высоте, лопатка одна выдается сильнее другой, одна рука лежит на бедре, а другая нет – все это тревожные признаки. Пусть ребенок ляжет на ровную поверхность лицом вниз, руки вытянет вдоль туловища. Не видны искривления? Значит, еще не все так плохо. Нарушения осанки можно исправить специальными упражнениями. Обязательно запишитесь на прием к врачу-ортопеду. Он осмотрит ребенка, проведет обследования и назначит лечение: массаж, лечебную физкультуру.

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ – ЧЕМ ОНО ОПАСНО?

Если ребенок стал плохо учиться, жалуется на постоянные головные боли, нарушения памяти, не исключено, что у него нарушения осанки. Круглая спина и сведенные плечи приводят к нарушению деятельности головного мозга. А умственная нагрузка – выполнение домашнего задания, приводит к быстрой утомляемости. Также может ухудшаться зрение, нарушается сон и аппетит.

Например, при сколиозе, увеличивается давление на грудную клетку, сердце очень реагирует на физические нагрузки. У таких детей брюшные мышцы слабые, живот может выпирать вперед, также бывают проблемы с пищеварением.

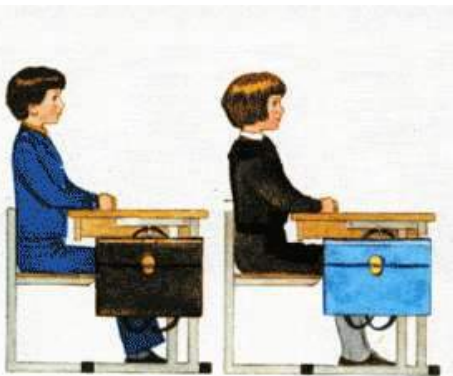
Нарушение осанки может привести к серьезному заболеванию – остеохондрозу. Эта болезнь очень помолодела, болеют не только люди старшего возраста, но и молодые.

Поэтому родителям нужно обращать внимание на отклонения, чтобы вовремя обратиться к специалисту, провести обследования и назначить лечение.

ОТЧЕГО ПОРТИТСЯ ОСАНКА У ДЕТЕЙ?

Предотвратить нарушение осанки у детей проще, чем вылечить. Нужно просто знать, отчего она возникает.

Наиболее опасный возраст с точки зрения формирования осанки малыша – 5-8 лет: период роста мышц и костей.



Настоящий удар по позвоночнику может нанести неправильное питание: если не хватает в пище кальция и витамина Д. Нарушается развитие мышечной, костной и хрящевой тканей.

В группе риска чаще находятся малоподвижные дети. Многие родители стараются с ранних лет научить своего малыша читать, писать, разрешают долго сидеть за компьютером и забывают о физической активности. Результат – слабый мышечный корсет. Ребенок сутулится, горбится. Также в зону риска попадают дети с нарушением зрения. Они низко склоняются над тетрадкой или книжкой и осанка нарушается.

Необходимо отвести ребенка к окулисту, чтобы правильно подобрать очки.

КАКИЕ ЕЩЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА ОСАНКУ?

ОДЕЖДА. Слишком тесные кофточки, платья мешают прямому положению тела, затрудняют движения ребенка.

МЕБЕЛЬ. Ребенку нельзя спать на мягкой кровати и тем более на раскладушке. Низкие столы и высокие стулья тоже не лучшие друзья позвоночника. Подбирайте правильно мебель для ваших детей.

ОБУВЬ. Она не должна быть тесной. Обувь должна плотно облегать ногу. Плюсы – жесткие задники, гибкая подошва, небольшой каблук. Ребенок, который ходит в плохо подобранной обуви, может приобрести плоскостопие, а это влияет на положение таза и позвоночник, а значит, ведет к нарушению осанки.

ПЕСОЧНИЦА. Хорошо, если дети на детской площадке не сидят на месте, а бегают, играют, висят на турнике. Они вряд ли вырастут сутулыми. А дети, которые часто сидят неподвижно в песочнице на корточках, рискуют испортить осанку.

СПОРТ. Для укрепления осанки полезны некоторые виды спорта, например, плавание. Но если уже осанка нарушена, то такие виды спорта, как тяжелая атлетика, гребля, борьба противопоказаны.

СОВЕТЫ:

1. Ребенку не стоит проводить много времени за компьютером или у телевизора.
2. Вместо портфеля покупайте рюкзак.
3. Следите за массой тела ребенка.
4. Достаточная физическая активность.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! ПУСТЬ ВАШИ ДЕТИ РАСТУТ КРЕПКИМИ И НЕ БОЛЕЮТ.