

Консультация для родителей

«Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста»

Программа детского сада предусматривает всестороннее развитие личности ребенка 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.

Что такое осанка?

Правильная осанка – привычная поза непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника.



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 нередко 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, рисовании, просмотра телевизора, играх на компьютере.

Обратите внимание!

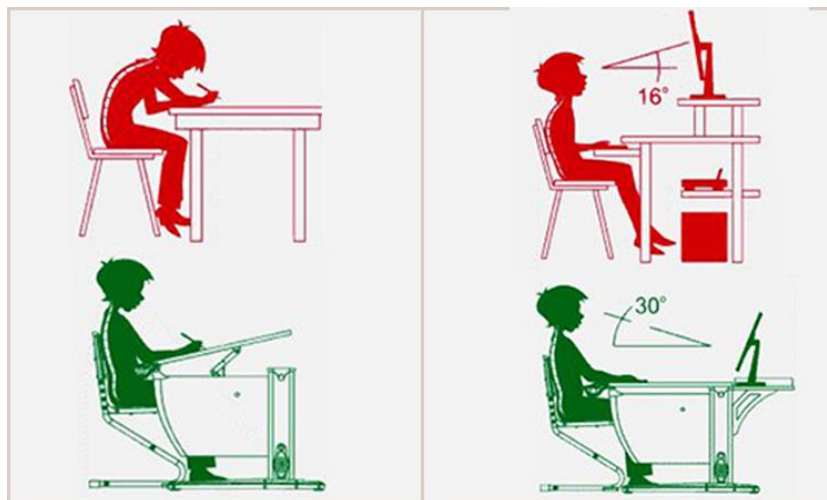
Высота стола должна быть на 23 см выше локтя опущенной руки ребёнка.

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 – это не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную).

От чего 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 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.

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:

1. Правильное воспитание осанки начинается *в семье*.
2. Нужно следить *за походкой ребенка и его позой*.
3. Постель должна быть *полужесткой с невысоким положением подушки*.
4. Сон на *мягкой постели с высоким изголовьем* затрудняет дыхание.
5. В домашних условиях целесообразно *делать перерыв в занятиях* (выполняемых в положении сидя) *через каждые 20 - 30 мин.*
6. Для ребенка *полезен отдых, лежа на животе*.
7. 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!!!**

Титова Ольга Павловна
инструктор по физической культуре
ГБДОУ детский сад №26 (1 корпус)
г. Санкт-Петербург Приморского района

Источники:

- <http://ped-kopilka.ru>
- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/02/17/profilaktika-narusheniy-osanki-doshkolnikov-v-usloviyakh-detskogo>