

## **Профилактика нарушения осанки у детей 5-7 лет»**

Проблема нарушения осанки у детей в наше время стоит очень остро, так как активно снижается двигательная активность детей. Но если игры на компьютере и просмотр телевизора можно как-то нормировать для ребенка, то без школы – никуда, а наши малыши посещают школу с удовольствием. Чтобы это удовольствие не омрачилось проблемой в здоровье, нужно самостоятельно и заблаговременно позаботиться о профилактике нарушения осанки. Так давайте же покажем достойный пример и начнем вместе делать хотя бы небольшую утреннюю зарядку на 10-15 минут, включив в нее упражнения на укрепление мышц спины для профилактики сколиоза у детей.

**Что мы узнали об этом заболевании?** Если вовремя не лечить нарушения осанки, это может привести к сильному искривлению позвоночного столба, которое очень тяжело поддается лечению. При этом заболевании человек испытывает постоянную сильную боль в спине, фигура становится некрасивой, меняется походка. Человек не может вести полноценный образ жизни: заниматься физическим трудом, спортом, танцами. Кроме того, нарушается работа внутренних органов – лёгких, сердца, почек и т.д. . Чем раньше начать лечение (выполнение комплекса упражнений, массаж, ношение корсета, плавание), тем легче исправить нарушение осанки.

### **Каковы же причины нарушения осанки в дошкольном возрасте?**

- 1) Неправильная поза при чтении, просмотре телевизора.
- 2) Излишне мягкая постель, привычка стоять на одной ноге.
- 3) Ношение тяжёлых предметов в одной руке.
- 4) Малоподвижный образ жизни.
- 6) Дефицит витамина D (печень, рыбий жир, яичный желток и пр.)

### **Тест на проблемы с осанкой у ребенка.**

Начальные симптомы заболевания настолько характерны, что увидеть их не составит труда. Попросите ребёнка раздеться до трусиков и приступайте к осмотру.

1. Пусть ребенок встанет ровно, спиной к вам. Внимательно посмотрите на плечи и нижние углы лопаток - они должны находиться на одном уровне. В норме линия позвоночника совпадает с меж ягодичной складкой.

2. Обратите внимание на рёбра. Не появляется ли при наклоне так называемый «рёберный горб», когда одна половина спины выше другой. Это тоже признак н/о.

3. Поставьте ребёнка к себе боком. В норме позвоночный столб имеет природные физиологические изгибы вперёд - в шейном и поясничном. Назад-в грудном и крестцовом отделе. Увидели, что спина прямо «как струна»? Значит, изгибы нарушены и наверняка при этом лопатки значительно отходят друг от друга.

4. О неблагополучии скажет асимметрия так называемых треугольников талии. Попросите ребёнка опустить руки и сравните пространство между руками и боковыми поверхностями туловища. Любое нарушение симметричности свидетельствует о н/о.

**ВНИМАНИЕ!** Если у ребёнка обнаружили н/о, то без консультации специалиста нельзя заниматься в спортивных секциях, потому что интенсивные физические нагрузки могут ещё сильнее ослабить позвоночник.

**Занятия физкультурой при н/о** повысят общий тонус организма, улучшат функции дыхательной, нервной и эндокринной систем, воспитают волевые качества.

– При н/о ребенку не рекомендуются несимметричные виды спорта (бадминтон, теннис, художественная и спортивная гимнастика), так как они могут оказать отрицательное влияние на деформированный позвоночник.

– Позитивный эффект дает плавание. При этом заболевании чаще всего практикуют брасс на груди с длинной паузой скольжения. Баттерфляй и кроль не рекомендуются. Эти стили плавания увеличивают скручивание позвонков и гибкость позвоночника. Можно применять их отдельные элементы.

– Ребенку, у которого уже есть признаки н/о, следует взять за правило регулярно выполнять не только упражнения общеукрепляющего характера, но и специальный курс, который необходим для укрепления мышц пресса, спины и груди, улучшения осанки и трофики тканей.

– Исправить деформации на ранних стадиях может лечебный массаж..

– Сбалансированное питание благотворно влияет на структуру мышц и костей.

Суточный рацион белков животного происхождения должен составлять 100 грам.

Соли кальция и фосфора в организм должны поступать из натуральных пищевых продуктов, но не в виде чистых солей. Детям в достаточном количестве полезны молочные продукты, рыба, овощи и фрукты.

### **Упражнения для фиксирования правильной осанки**

**Исходное положение:** стоя у стены, прижавшись к ней спиной, икроножными мышцами ног и пятками. Затем, сохраняя ровную правильную осанку, сделать несколько шагов вперед.

**Исходное положение:** лежа на спине, руки вдоль туловища. Голова, тело и ноги составляют единую прямую линию. Затем поднять голову и плечи и вернуться в исходное положение.

### **Упражнения для укрепления мышечного корсета:**

**1. Исходное положение:** лежа на животе, руки под подбородком. Затем положить руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить и удерживать такое положение несколько секунд.

**2. Сидя на полу,** не спеша, поочередно поднимать прямые ноги, не отрывая при этом таз от пола.

**3. Выполнять предыдущее упражнение,** только поднимать обе ноги одновременно и удерживать их в поднятом положении на 10-15 секунд. Эти упражнения носят общеукрепляющий характер и выполняются 1-2 раза в день

**4. Упражнение «лодочка»:** лежа на животе с вытянутыми вперед руками отрываем

одновременно от пола верхнюю часть туловища и ноги и задерживаемся в таком положении на 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз.

**5. Лечь на живот** (придержите ноги ребенку). Пусть малыш вытянет руки вперед, поднимает верхнюю часть туловища максимально высоко, на 3-5 секунд и вернется в и.п. (4-8 повторений).

**6. Упражнение «велосипед»**: лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги и «крутить педали». Повторяем 12-16 раз.

**7. Упражнение «ножницы»**: прямые ноги поднять на 45 градусов по отношению к полу и делать ими «режущие» движения, как ножницами. Повторить 6-8 раз.

**8.** Ребенок стоит на шаг от стены и поднимает руки вверх. Коснувшись руками стены необходимо прогнуться назад как можно сильнее и вернуться в и.п. Повторить 5-8 раз.

**9. Упражнения** на дыхание.

## **Профилактика н/о у детей в повседневной жизни**

Вырабатывайте у ребенка правильную осанку: чуть приподнятая голова, развернутые плечи, не выступающие лопатки, линия живота, не выходящая за линию грудной клетки

- \* Напоминайте малышу о том, чтобы держал спинку прямо, не горбился, ребенок не должен сидеть неподвижно более 20 минут (за компьютером так легко увлечься). Предлагайте ему заняться другими делами, погулять; "Правильно" сидеть тоже нужно уметь. Сидите на стуле ближе к краю, колени старайтесь держать согнутыми под прямым углом, спину выпрямите, локти положите на подлокотники, чтобы по возможности снять нагрузку с позвоночника.
- Купите своему малышу для школы хороший физиологичный ранец, а не сумку, которая носится на одном плече. Ну а если ранец он категорически отказывается носить, проследите, чтобы идя в школу, ребенок нес сумку на одном плече, а из школы – на другом;

- Лечение проходит успешно, если заболевание обнаружено на ранних этапах развития: способы лечения: гимнастика, массаж, ношение корсета.
- Рекомендуются занятия спортом (плаванием), солнечные ванны, прогулки, питание богатое витаминами.
- Поощряйте двигательную активность ребенка, отдавайте предпочтение игровым видам спорта. Полезными будут утренняя гимнастика, закаливание, бег.
- Не разрешайте ребенку смотреть телевизор или читать, лежа на боку. Сон только на твёрдом матрасе, проследите, чтобы кровать ребенка не была слишком мягкой. Идеальный вариант – ортопедический матрас.
- Проследите, чтобы рабочее место ребенка было оборудовано правильно, в соответствии с ростом ребенка. Расстояние от стола до глаз не должно быть меньше 30 см.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ДЕТЯМ.**