

Консультация для родителей

Профилактика и коррекция нарушения осанки у детей дошкольного возраста с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.

Не все родители до конца понимают, насколько важно следить за здоровьем детского позвоночника. А между тем при её ухудшении 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.

Осанка считается нормальной, если:

- голова держится прямо,
- грудная клетка развёрнута,
- плечи находятся на одном уровне,
- живот подтянут,
- ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Важное значение для формирования правильной осанки является:

- сбалансированное питание;
- частое пребывание на свежем воздухе;
- правильно отрегулированное по высоте и освещению место для занятий;
- постоянные физические нагрузки;
- комфортный отдых и сон;
- спальное место, оборудованное ортопедическим матрасом и подушкой.

У дошкольников часто определяют вялую осанку. Одной из главных причин формирования вялой осанки является слабое развитие

мускулатуры ребенка, его недостаточная физическая активность, частые или длительные заболевания. Ребенок с вялой осанкой с трудом выдерживает статические позы, часто меняет положение отдельных частей тела. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (*сколиотичная осанка*) или комбинированное искажение.

Признаки вялой осанки:

- увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника;
- голова слегка опущена;
- плечи опущены и двинуты вперед;
- лопатки отстают от спины ("крыловидные" лопатки);
- живот отвисает;
- ноги слегка согнуты в коленях.

Главное средство профилактики и необходимый компонент коррекции нарушения осанки это выработка навыка правильной осанки. Для этого родители должны знать и уметь показать правильную осанку детям: голова прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу, образуя угол примерно 15-20°.

Для выработки навыка правильной осанки полезны следующие упражнения.

1. И.п. - стать спиной к стенке в основной стойке, так чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.

2. И.п.- то же. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.

3. И.п. - то же. Сделать шаг вперед, повернуться на 360 градусов, выпрямиться, вернуться к стенке.

Кроме того в домашних условиях для профилактики и коррекции нарушения осанки, нужно периодически выполнять следующие физические упражнения:

Кошечка. Выполняя упражнение, ребенок стоит на полу на коленях, руками упирается в пол. Далее выгибает спину как кошка, опустив голову вниз, и прогибает спину, подняв при этом голову вверх. Упражнение нужно повторить около 7 раз.

Собачка. Ребенок находится в положении стоя. Из исходного положения наклоняется вперед и пытается достать пол, далее переставляет руки вперед и возвращается в положение стоя. Во время упражнения происходит тренировка поясница и гибкость позвоночника в целом. Повторить 4-5 раз

Скручивание. Ребенок лежит на спине. Руки разведены в сторону. Далее каждую ногу поочередно нужно согнуть в колене и отводить в сторону, голову и руку при этом – в другую сторону

Качели. Ребенок снова на спине. Далее он должен согнуть ноги, подтянуть их руками к груди и раскачивать вперед-назад

Не урони. Ребенку на голову нужно положить мешочек с песком или крупой, можно книгу. Далее нужно развести руки в стороны и походить с книгой по комнате.

Все упражнения желательно выполнять на твердой ровной поверхности. Например, на ковре в детской комнате.

Дополнительно можно заняться одним из следующих видов спорта: лыжные прогулки, ходьба, медленный бег или плавание. Последнее считается наиболее эффективным и полезным, так как при нахождении тела человека в воде нагрузка на позвоночник заметно снижается, он распрямляется, а межпозвоночные диски восстанавливают свою нормальную форму.

Лечебная физкультура так же является важнейшей частью профилактики и коррекции нарушения осанки, искривления позвоночника и других дефектов опорно-двигательного аппарата. Вследствие регулярных занятий ЛФК у ребенка формируется правильная осанка, суставы становятся более подвижными, повышается выносливость и сила, развиваются волевые качества, организм укрепляется и закаливается. Независимо от того, на какую часть тела направлены упражнения ЛФК, обеспечивается стимуляция деятельности всего детского организма.

Уважаемые родители особое внимание для профилактики нарушения осанки нужно уделять:

1. позе ребенка во время сна:

- спина должна опираться во всех частях, лежать прямо, не провисая, сохраняя физиологические изгибы. Это возможно при положении лежа на боку или на спине.

- матрац должен быть полужестким, упругим, с учетом массы тела ребенка. Чем легче ребенок, тем мягче может быть матрац.
- подушка должна быть небольшой и упругой. При положении на спине - уголки подушки помещаются над плечами с обеих сторон, при положении на боку - нижний край подушки заполняет пространство между подбородком и плечом.

2. Организации рабочего места ребенка за столом:

- 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, (*ребром проходит ладонь*), голова слегка наклонена вперёд.

3. К спальному месту ребенка:

- Матрац должен быть жёстким (*ватным*) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала
- подушка - невысокой (*15-17 см*). Отличный вариант – подушка с «эффектом памяти», обеспечивающая правильное положение головы.

Желаю успехов!