Правильная осанка — гарант здоровья ваших детей



Отчего может нарушиться осанка?

Таких причин много, остановимся на основных:

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребёнок долгое время проводит в определённой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов, как в группе, так и дома, либо не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (лёжа на ковре).

2. Постоянное придерживание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку или «ношение» (перенос) ребёнка на одной руке.

3. Привычка ребёнка стоять с опорой на одну и ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребёнка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания).

4. Неправильная поза во время сна, если ребёнок спит, поджав ноги к животу, калачиком и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, положив под себя ногу). Спать нужно на твёрдой постели, на которую ребёнок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен ещё мягкий матрац и подушка.

Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

5. Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного созревания тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только некрасивы эстетично, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньше кислорода поступает к тканям. Ещё более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины.

Очень важно с первых дней жизни воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы-разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) ещё слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или уйти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

Как облегчить процесс сидения?

Что значит правильная посадка?

При правильной посадке бёдра находятся под прямым углом к позвоночнику и голеням, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов. Спина должна быть параллельной спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, мы будем способствовать формированию круглой спины. Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребёнок может свободно и глубоко дышать.

Очень высокий стол вызывает подъём локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребёнок сутулится и сгибает туловище вперёд. Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов.

Что значит стоять для дошкольника?

Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребёнка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому ребёнок начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь.

Как не оставить без внимания нарушение осанки?

Предупредить всегда легче, чем лечить! Если ребёнок, несмотря на все ваши правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять их рекомендации.

Постоянные напоминания о том, как нужно правильно ходить, ничего не дадут, т.к. ребёнку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвёл точно это движение. Поэтому здесь на помощь придёт гимнастика – специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, воспитывающие чувство равновесия, координацию движений, формирующие стопу и укрепляющие мышечный корсет спины.

Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребёнка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Великолепно подходит для этого кромка тротуара. Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажёры, которые сейчас продают в достаточном количестве и по доступным ценам.

Постарайтесь гордиться тем, что вы физически подготовленная семья; устройте весёлые соревнования; научите вашего ребёнка радоваться, а не уклоняться от работы по хозяйству; сделайте каникулы и отпуска в своей семье деятельными и активными (прогулки пешком и на велосипеде, плавание и пробежки).

Человек с правильной осанкой выглядит следующим образом:



- ✓ Голова и туловище держатся прямо.
- ✓ Голова слегка приподнята.
- ✓ Плечи несколько отведены назад.
- ✓ Грудная клетка развернута.
- ✓ Плечи находятся на одном уровне.
- ✓ Живот подобран.
- ✓ В поясничной области имеется небольшой изгиб вперед.

Составитель Губанова Кристина Юрьевна,
воспитатель МАДОУ д/с № 101/4 г. Тюмени