

Здоровье малышей

Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

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

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

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.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко 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 возникнуть 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.



Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, и родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

- Своевременное правильное питание;
- Свежий воздух;
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- Оптимальная освещённость;
- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- Привычка правильно сидеть за столом;
- Расслаблять мышцы тела;
- Следить за собственной походкой.

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.

Особенно портит осанку неправильная поза при рисовании, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере.

- *Высота стола* должна быть на 2-3 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- 2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (15-17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.



Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком.

Динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания.

Статические упражнения: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.

Так же: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все выше перечисленные упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.



В комплекс упражнений для детей с сутулостью следует включать задания:

- походить с палкой за спиной;
- стать к стене спиной, прикасаясь к ней затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- ходить с предметом на голове;
- упражнения из положения лежа на спине, на животе

Комплекс упражнений с элементами коррекционной гимнастики.

- И.п.: основная стойка. Поднять руки вверх, потянуться, посмотреть вверх - вдох, вернуться в и.п. - выдох. 8 р.
- И.п.: о.с., руки на пояс. Отвести локти назад до сведения лопаток, не поднимая плеч . 8 р.
- И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Опустить руки за спину, дотянуться ладонями до локтей 6 р.
- И.п.: руки в замок за спиной, ноги на ширине плеч. Рывками отвести прямые руки назад . 6 р.
- И.п. сидя на полу, ноги прямые, руки в упор сзади. Сгибая ноги, подтянуть их к груди и выпрямить / вместе и попеременно /. 4 р.
- Упражнение “ Рыбка ”. И.п. лежа на полу, опираясь ладонями пола. Движение бедром / подражание движениям рыбки / и краем стопы касаться пола. 6 р.
- Приседания у стены - учить детей стоять на шаблоне, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами, пятками; присесть и встать, сохраняя правильную осанку.



Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СВЯЗОЧНОМЫШЕЧНОГО АППАРАТА СВОДА СТОП

- Попеременное сгибание и разгибание стоп (сидя).
- Круговые движения стоп (сидя).
- Захват предметов пальцами ног (сидя).
- Надевание носков пальцами ног (сидя).
- Сгибание и разгибание стоп с сопротивлением (сидя).
- Поднимание на носки.
- Ходьба на носках.
- Ходьба по гимнастической палке.
- Полуприседания на носках.
- Приседания на гимнастической палке.
- Катание малого мяча стопой.
- Балансирование и приседание на большом мяче.
- Подскоки на носках.
- Ходьба по наклонной плоскости.
- Катание обруча пальцами ноги.



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5-2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Главное назначение корректирующих упражнений - активное прониравание стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

Материал подготовила инструктор по ФК Репина Елена Юрьевна

