

Профилактика осанки дошкольников

Большое распространение в последние годы получают нарушения осанки. Они выражаются в том, что одно плечо становится ниже другого, уровень лопаток разный (одна ниже другой), позвоночник отклоняется в сторону. Само по себе нарушение осанки не является заболеванием. Однако длительное пребывание позвоночника в искривленном положении может привести к целому ряду серьезных заболеваний позвоночника и корешков спинного мозга.

В наши дни это актуальная проблема практически для всех малышей. Родители часто не обращают внимания на осанку ребенка – ведь малыш ни на что не жалуется. Вернее, жаловаться он может на что угодно: головные боли, повышенную утомляемость, плохую память, но мало кто свяжет все эти нарушения с состоянием позвоночника. Главная опасность нарушений осанки состоит в том, что при этом ничего не болит до тех пор, пока не начнутся изменения в межпозвонковых дисках. Даже такая серьезная болезнь, как сколиоз, до поры до времени протекает без боли.

Плохая осанка снижает запас прочности организма: сердце бьется в тесной грудной клетке, впалая грудь и повернутые вперед плечи не дают расправиться легким, а выпяченный живот нарушает нормальное положение органов брюшной полости. Уменьшение физиологических изгибов позвоночника (плоская спина), особенно в сочетании с плоскостопием, приводит к постоянным микротравмам головного мозга и повышенной утомляемости, головным болям, нарушениям памяти и внимания.

На что же взрослым обращать внимание ребенка?

Прежде всего, как ребенок сидит за столом. Прямо ли держит спину, на одном ли уровне расположил плечи, локти. Между прочим, наши предки заставляли своих детей правильно сидеть с помощью палки-аршина, которую вставляли под локти за спину. Отсюда и поговорка: «Сидит, как аршин проглотил».

За посадкой ребенка важно следить всегда, не допуская первых признаков появления искривлений. Если ребенка не поправлять, сам он сегодня сядет так, как ему удобно, завтра он уже не сможет сесть правильно, мышцы привыкнут к порочной установке и повлекут за собой позвоночник, формируя патологическую осанку.

Поэтому с 2—3-летнего возраста надо учить ребенка правильно сидеть на стуле, за столом, ходить, откинув голову, сблизив лопатки и подобрав живот, стоять с опорой на обе ноги, а не на одну. Постарайтесь приучить ребенка спать на животе или на спине, на жесткой постели с низкой подушкой. Не способствует формированию правильной осанки привычка сидеть, подложив под себя ногу, чтение, лежа на боку, занятия письмом или рисованием, свесив локоть со стола.

Правила организации позы дошкольника

Привычное положение тела развивается во время игр, а также при сидении за столом. Правильное положение обеспечит устойчивая опора для спины, ног и рук. Существует ряд правил правильного положения за столом.

- Соблюдение абсолютной симметрии в положении плеч, рук, головы, туловища, а также ног;
- Стол должен быть выше, чем локоть полностью опущенной руки Вашего ребенка на два или же три сантиметра;
- Ноги, если они не достают до пола, необходимо ставить на подставку или же на невысокий стульчик;

- Ноги постоянно должны быть согнуты в коленках под прямым углом;
- Прямая спина всегда должна соприкасаться со спинкой стула, на котором сидит ребенок;
- Между столом и грудной клеткой ребенка должна абсолютно свободно проходить ладонь, расположенная ребром, это расстояние составляет от 1,5 до 2 сантиметров;
- Самым важным показателем правильности положения за столом является расстояние от стола до глаз ребенка. Оно должно составлять, как минимум, 30 сантиметров. Идеальный показатель – 35-45 сантиметров.

Основными профилактическими направлениями в предупреждении нарушений осанки у детей дошкольного возраста являются:

- принятие правильного положения тела во время длительного сидения;
- достаточная двигательная активность;
- недопущение нарушений возрастного питания, особенно недостатка натрия, калия, кальция и фосфора;
- предупреждение утомления (оно приводит к тому, что сидящий ребенок через некоторое время принимает неправильное положение тела).

Профилактика и лечение нарушений осанки должны быть комплексными и включать:

1. Сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.
2. Правильную и точную коррекцию обуви.
3. Организацию и строгое соблюдение правильного режима дня.
4. Постоянную двигательную активность, включающую прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, плаванием.
5. Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения.
6. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей.
7. Плавание.
8. Применение, если это необходимо, различных ортопедических изделий.

Небольшая асимметрия тела есть у каждого, но если нарушения осанки заметно выражены и, тем более, прогрессируют, пора идти к врачу.

Методика выявления нарушений осанки дошкольников

Нормальная осанка дошкольника выглядит следующим образом: грудная клетка симметрична, плечи не выступают вперед, лопатки слегка выступают назад, живот выдается вперед, ноги выпрямлены, намечается поясничный лордоз. Остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины. При нарушениях осанки мышцы туловища ослаблены, поэтому принять правильную осанку ребенок может лишь ненадолго.

Исправление осанки всегда начинается с постановки правильного диагноза (проведения врачебного осмотра и выполнения необходимых снимков). Только после этого делается вывод о необходимости проведения различных процедур для исправления осанки.

В настоящее время складывается ситуация, когда диагноз «Нарушение осанки» имеет практически каждый второй ребенок, при этом отмечается довольно небрежное отношение к данной патологии.

На что нужно обратить внимание:

- Ребенок мало играет, быстро устает, вялый, неуклюжий
- Не любит подвижные игры
- Жалуется на боли в спине, шее, головные боли
- Жалуется на боли в ногах, повышенную утомляемость при физической нагрузке
- Сидит, упираясь руками о сиденье стула
- Сутулится, не может длительно находиться в одном положении.

Перечисленные выше симптомы должны насторожить. Именно эти незначительные признаки бывают первыми проявлениями нарушений осанки, иногда это первый звоночек к развитию различных заболеваний.

Простейший тест на правильность осанки - встать спиной к стене без плинтуса. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Расстояние между стеной и телом в районе шейного и поясничного лордозов примерно 2-3 пальца.

Все дети с нарушениями осанки должны находиться на диспансерном учете у врача-ортопеда и получать все возможные методы терапии (ортопедические пособия, разгрузочный режим, лечебную физкультуру, массаж, лечебное плавание, мануальную терапию, физиотерапию).

Детям с нарушениями осанки необходимо проводить лечение в амбулаторных условиях до окончания их роста.

Эффективно воздействовать на деформацию можно воздействовать физическими упражнениями лишь до 14-15 летнего возраста, в более старшем возрасте она не поддается коррекции. Объясняется это тем, что у подростков 14-15 лет осанка практически уже сформирована.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки:

«Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Самолет»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5— 10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

«Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3 раза.

Когда цапля ночью спит,
На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять? А для
этого нам дружно
Сделать позу эту нужно.

«Потягивание»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно- мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

«Карусель»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! Это нужно
для осанки, это точно!
За спиною спрячем вас!
Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

«Танец медвежат»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

ил. о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

«Гусеница»

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

«Все спортом занимаются»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Скачет лягушонок:

Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны,

Ква-ква-ква!

Сжимать и разжимать пальцы в кулаках.

Плавают утенки:

Имитировать плавание.

Кря-кря-кря!

Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.

Все вокруг стараются,

Одна рука вверх, другая вниз.
Спортом занимаются.

Менять положение рук.

Маленький бельчонок:

Прыжки вверх.

Скок-скок-скок!

Прыжки на месте, вперед-назад.

С веточки на веточку:

Одна рука вверх, другая вниз.

Прыг-скок, прыг-скок!

Менять положение рук. Все
вокруг стараются, Спортом
занимаются.