Консультация «Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста»



Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные **нарушения осанки**, проявляющиеся ещё в детском **возрасте**. Совершенно очевидна актуальность **воспитания правильной осанки у детей**, своевременное выявление **нарушений** и их активное устранение.

**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.

Формирование **осанки** у человека продолжается в течение всего периода роста.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

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 сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые 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, 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.

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

Специальные упражнения для формирования правильной **осанки** должны входить в утреннюю гимнастику **детей уже раннего возраста**. С этого же **возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки**: при сидении на стуле и за столом.

Обязательно проводить физминутку во время занятия, когда дети находятся 30 мин в статическом положении. Также проводить упражнения по **профилактике нарушения осанки между занятиями**.

А дети которые же имеют **нарушение осанки**, выполняют каждый день, по два раза в день, несколько упражнений на укрепление мышц спины и живота. Упражнения на укрепление мышечного корсета.

**Воспитателям групп**, раннее был предложен *«Веселый тренинг»*, с комплексом упражнений укрепляющих мышечный корсет. Карточки *«Веселый тренинг»* рекомендуются в физкультурные уголки групп с 4 до 7 лет.

Особенно **нарушает осанку** неправильная поза при письме, 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 на 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.

**Воспитатели** должны проверить каждую кроватку в спальной комнате. И не в коем случае на хранить под матрасами какие либо предметы. Также проверить, на сколько ровно держится поддон у кроватки. В нашем ДОУ очень много кроваток, которые имеют реечный поддон. **Обнаруживались кроватки**, где нет двух, трех реек. На сколько деформируется спина у ребенка во время сна все могут представить. И за весь год находящий в данной группе, ребенок получает страшное **нарушение осанки**.

**Воспитание** ощущений нормальной **осанки** приобретается 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. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: 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. К этим упражнениям относятся: 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 эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, **воспитывают** сознательное отношение к своей **осанке**.

Следует проводить и **профилактику плоскостопия**, так как уплощение стопы **нарушает опорную функцию ног**, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для **профилактики** плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Примерный комплекс упражнений для **профилактики осанки**

у **детей 5-7 летнего возраста**.

Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Показать правильное положение в основной стойке. Исправить **осан-ку детей**, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.

Упражнения в ходьбе по кругу

Обычный шаг с сохранением пра-вильной **осанки***(25-30 шагов)*. Стоя вне круга, проверить и исправить **осанку** каждого про-ходящего мимо ребенка.

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра *(руки на по-ясе)* 20-25 шагов. Следить за правильным положе-нием тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согну-той ноги оттягивать.

"Вырастаем большими". Ходьба на носках *(руки вверх, "в замке")* 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

"Мишка косолапый". Ходьба на **наружном крае стопы**. Говорить на каждый шаг *(руки на поясе)*: "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!". Следить за тем, чтобы дети держа-ли спину прямо, не наклоняли го-лову. Ноги ставить точно на на-ружный край стопы, слегка приво-дя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражне-ния рекомендуется, чтобы дети хо-ром произносили стихи.

Ходьба с ускорением и перехо-дом в бег. Ходьба с последующим замедле-нием. Следить за тем, чтобы дети бежа-ли легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью **осанки детей**.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага. Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

Упражнения в положении "стоя"

"Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

"Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед гру-дью. Привести кисти к плечам *(ладони вперед, пальцы врозь)* и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. *(4-6 раз)*. В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны ру-ками *(кисти сжаты в кулаки)* - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

"Мельница". Поочередное приве-дение рук за затылок и спину *(6-8 раз)*. Плечи развернуты, локти отведе-ны назад, голова прямо.

"Резинка". Разгибая в локтях со-гнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

"Вместе ножки - покажи ладош-ки". Поднимаясь на носки, отвес-ти плечи назад и повернуть ладо-ни вперед. Вернуться в И. П., рас-слабляя мышцы рук *(4-6 раз)*. Держать спину ровно и не выпя-чивать живот.

"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки *(4-8 раз)*. Плечи развернуты, колени вып-рямлены, живот подтянут.

Упражнения в положении "лежа на спине"

"Здраствуйте-прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. *(6-8 раз)*. При оттягивании носков рекомен-дуется слегка разводить пятки.

"Волна". Согнуть ноги и подтя-нуть колени к животу. Выпря-мить. Пауза 3-5 сек. и отпус-тить ноги *(4-6 раз)*. Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.,

"Пляска". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. *(6-8 раз)*. Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении "лежа на животе"

"Воробышек". Круги назад лок-тями рук, приведенными к плечам *(5-8)* раз. Голова приподнята.

"Рыбка". Поднять голову и отве-сти плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. *(3-4 раза)*. Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

"Лягушонок". Руки из-под под-бородка привести к плечам ладо-нями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вер-нуться в И. П. *(6-8 раз)*.

Построение, ходьба обычным ша-гом *(1-2-3 круга)*. Проверка правильности **осанки в положении**"стоя" и в движении.