

Консультация для родителей
«Красивая осанка - залог здорового ребенка»

Информацию подготовила: Дронова И.В., воспитатель, 20.04.2022 г.

Здоровая спина и правильная осанка - одно из главных условий нормального развития ребенка. Однако в современном мире малоподвижный образ жизни, длительное сидячее положение дома и в стенах детского сада негативно влияют на формирование мышечного корсета спины и позвоночника. Могут развиваться дефекты осанки, сколиоз и другие патологии позвоночного столба, а к ним присоединятся нарушения работы внутренних органов. Тем не менее, если предпринять необходимые меры, то можно избежать этих проблем. Регулярные физические упражнения, направленные на укрепление мышц спины, соблюдение правильной осанки и, конечно, приобщение к различным видам спорта - важны для каждого ребенка.

Этапы формирования осанки у ребенка

Вертикальное положение тела в покое и при ходьбе или осанка - уникальная особенность человека. Она осуществима благодаря особому строению скелета, в частности позвоночника, а также прочному мышечному корсету спины. В процессе роста и увеличения массы тела ребенка происходит формирование характерных анатомических изгибов позвоночного столба и даже преобразование самих позвонков.

Сложно представить, но уже в первый год жизни образуется четыре изгиба позвоночника - два лордоза и два кифоза. Малыш учится сидеть, стоять и ходить - все это способствует формированию его осанки. Вот только первое время изгибы позвоночника существуют не постоянно, а исключительно в положении стоя. Четкими они становятся в 5-7 лет, постоянными - к подростковому возрасту, а окончательное формирование осанки завершится к 20-25 годам. Это значит, что уделять внимание спине ребенка нужно постоянно, только так можно избежать развития патологии.

Почему правильная осанка так важна для ребенка?

Правильная осанка, безусловно, делает человека привлекательным. Однако это не только элемент красоты. Состояние спины отражает, словно в зеркале, состояние здоровья всего организма и физического развития ребенка, как бы громко это не звучало. Именно правильная осанка создает необходимые условия для полноценной работы всех органов и систем. А вот дефекты осанки и заболевания позвоночника (например, сколиоз) негативно влияют на весь организм в целом и отрицательно сказываются на качестве жизни.

Считать позвоночник лишь опорой организма было бы неправильно. Он выполняет, по крайней мере, еще одну важную функцию - являетсяместилищем и обеспечивает защиту спинного мозга. А он, в свою очередь,

принадлежит к центральной нервной системе, которая, как известно, управляет практически всеми органами и тканями. Деформация позвоночника (в том числе сколиоз) сказывается на работе нервных соединений и, соответственно, влияет на состояние всех подчиненных органов и тканей. Вот почему сколиоз нередко проявляет себя не только болями в спине, но другими симптомами. Головная боль (зачастую плохо поддающаяся лекарственной терапии), нарушение ритма сердца и другие расстройства работы сердечно-сосудистой системы, нарушение пищеварения и так далее. Родителям трудно представить, что многие проблемы здоровья ребенка связаны с позвоночником, о деформации которого, они, возможно, даже не подозревают.

Принципы профилактики нарушений осанки и сколиоза у дошкольников

Первый период бурного роста, когда возрастает риск искривления позвоночника, приходится на возраст 5-7 лет. В этот период мамам и папам следует прививать дошкольнику привычку ежедневно делать утреннюю зарядку и соблюдать режим дня. Особое внимание стоит уделить рациону питания: он должен быть сбалансированным, а приемы пищи распределены правильно.

Полезно регулярное выполнение упражнений на вытяжение позвоночника - вис на турнике. Если ребенок еще не посещает бассейн, то самое время начать.

Как предупредить развитие сколиоза у ребенка?

Физическая активность - жизненно необходима ребенку. Недопустимо проводить все свободное время за столом, делая уроки, играя в компьютерные игры, или на диване за просмотром любимых мультфильмов и телепередач. Несколько часов в день обязательно нужно посвящать активным играм на улице (в любую погоду). Среди дополнительных занятий должны присутствовать: плавание, гимнастика и каратэ;

К обустройству рабочего места школьника нужно подойти с особым вниманием. Во-первых, стол и стул должны быть удобными, а во-вторых, соответствовать ребенку по росту. Проверить это легко: столешница выше локтя сидящего ребенка на 2-3 см, а сиденье стула расположено на уровне колена;

Питание ребенка во время активного роста так же важно, как и физическая активность. Правильно подобранный по белкам, жирам, углеводам, микро- и макроэлементам рацион способствует гармоничному развитию костно-мышечной системы ребенка.

Детям раннего возраста (до года, а при наличии симптомов рахита и дольше) необходимо давать витамин D круглый год в профилактической дозе - 500 МЕ в сутки. Этот витамин влияет на минеральный обмен и формирование скелета.

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

1. Нарастивать ребенку мышечный корсет. Нет хорошей осанки без равномерно развитой мускулатуры. Мышечный корсет спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости.

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратит особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель

Что влияет на формирование правильной осанки?

Принципы, влияющие на формирование правильной осанки: правильное питание; свежий воздух; хорошая освещенность в комнате; правильно подобранная мебель по росту ребенка; перенос тяжестей; правильная поза при сидении; двигательная активность.

Допустимые упражнения для укрепления мышц спины у детей

Упражнения, которые служат профилактикой развития нарушений осанки и сколиоза, направлены на укрепление мышц, поддерживающих позвоночник. В основном к ним относятся мышцы спины. Они показаны всем детям при условии отсутствия жалоб.

Профилактические упражнения могут выполнять дети примерно с 5 лет. Для удобства и поддержания интереса к занятиям, названия упражнений легко запоминающиеся и характеризуют движения, которые нужно выполнить. Одни имитируют знакомые детям действия, а другие подключают воображение - ребенку нужно телом изобразить известный предмет или животное.

Многие упражнения хорошо знакомы родителям с детства, ведь они сами их выполняли. Например, упражнение «Велосипед» - имитация езды на велосипеде в положении лежа на спине, «Ножницы» - махи ногами в положении лежа на спине, будто ножницы режут бумагу, «Котенок» - прогиб спины вверх и вниз в положении на четвереньках. Некоторые упражнения требуют внимательности.

Например, «Мост над рекой», когда ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу, а таз нужно поднять вверх как можно выше и удерживать такое положение в течение 5 секунд или «Корзинка», когда ребенку лежа на животе нужно обхватить руками лодыжки и потянуться максимально вверх.

Помимо выполнения самих упражнений, важно правильно начать занятие и правильно его завершить, чтобы не травмировать мышцы, а нагрузка пошла на пользу. Не стоит выполнять упражнения, если ребенок плохо себя чувствует или не в настроении. Общее самочувствие должно быть бодрым и хорошим. Перед началом важно подготовить, разогреть мышцы при помощи массажа или теплого душа. Не лишним будет выполнить разминочные движения, например, наклоны головы в разные стороны, махи руками, вращательные движения плечами, наклоны туловища, ходьба на месте. Завершить профилактические упражнения нужно действиями, способствующими восстановлению дыхания и пульса, расслаблению мышц после полученной нагрузки. Это могут быть различные встряхивания, похлопывания, поглаживания. Крайне нежелательно прерывать занятие в самом разгаре, резко переходя к домашним делам.

Профилактические упражнения в совокупности со сбалансированным питанием, достаточной физической активностью в течение дня и правильно организованным рабочим местом - принесут пользу любому ребенку. Помогут укрепить его костно-мышечный корсет, тем самым сохраняя позвоночник в естественном положении и предупреждая его искривления.