

Контроль за осанкой ребенка

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Осанка портится по нескольким причинам:

- неправильное расположение тела в ходе различной, часто повторяющейся, деятельности;
- сидения за столом, сгорбившись;
- передвижения, ссутулившись, либо когда одна рука находится в кармане (налицо искусственный перекос плечевого пояса и нарушенная осанка);
- различные врождённые заболевания, как внутренних органов, так и опорно-двигательного аппарата, при наличии которых осанка оказывается далека от идеальной;
- односторонние занятия некоторыми видами спорта;
- 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);
- постоянное придерживание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку или «ношение» (перенос) ребёнка на одной руке.
- 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).
- 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 матрас 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;
- нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного созревания тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

У детей нарушению осанки могут часто способствовать некоторые заболевания, в первую очередь рахит, гипотрофия, ожирение, плоскостопие, инфекционные болезни, а также нерациональный режим, неполноценное питание, неправильно подобранная мебель дома и в школе, неправильное ношение портфеля и др.

Цифры кричат! В настоящее время 95-97% (!) детей страдают различными заболеваниями, среди которых наибольшее число представлено

нарушениями опорно-двигательного аппарата - в том числе дефектами осанки. К сожалению, с каждым годом количество таких больных увеличивается.

Основная причина - гиподинамия, или, проще, недостаточная двигательная активность, которая ведет к снижению уровня физического развития людей, ухудшению состояния внутренних органов и постепенному уменьшению сопротивляемости организма. У таких людей, как правило, слабый мышечный корсет, то есть плохо развитые мышцы спины и живота. А это, в свою очередь, ведет к нарушениям осанки и прогрессированию сколиозов. Поэтому нарушение осанки не должно расцениваться как безобидная деформация, не требующая коррекции. У детей с таким нарушением снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, нарушены адаптивные реакции, слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

Кроме того, нарушение рессорной функции позвоночника отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться повышенной утомляемостью, снижением работоспособности и головной болью. Это почти всегда первый звонок к развитию ортопедических заболеваний, таких как сколиоз, юношеский остеохондроз.

Существует несколько выраженных дефектов осанки, каждый из которых является первоисточником каких-либо заболеваний. Наиболее распространенные виды нарушения осанки — сутулость, вялая осанка, искривления позвоночника.

При неправильной осанке повышается и риск травматизма, в том числе микротравм головного мозга. Неудивительно, что многие люди, имеющие плохую осанку, страдают головными болями. Список заболеваний, изначально являющихся следствием неправильной осанки, можно продолжать до бесконечности. Необходимо помнить, что наш организм - единое целое, и возникшее заболевание всегда влечет за собой появление цепочки других.

К тому же, осанка зависит и от времени выявления её нарушения. А определение круга мероприятий, направленных на исправление осанки, поможет избежать многих проблем со здоровьем. Поэтому родители и родственники, сотрудники дошкольных и школьных учреждений должны постоянно следить за осанкой у детей и подростков, строго контролировать их позы при сидении за столом, при стоянии и ходьбе. Предупредить возникновение неправильной осанки гораздо легче, чем исправить ее. Предупредить развитие неправильной осанки легче, чем потом трудиться над ее исправлением и бороться с недугами позвоночника. Чем раньше родители задумаются об этом – тем лучше.

С приходом холодной и долгой зимы наши детки большую часть времени проводят в помещениях, где недостаточно места для веселой беготни и спортивных игр. Малыши занимаются, рисуют, лепят, как правило,

сидя. А ведь долгое и тем более неправильное сидение ребенка может привести к искривлению позвоночника. Чем же помочь нашим малышам?

Взрослым нужно следить, чтобы ребенок не горбился во время занятий и не сидел слишком долго (особенно это касается карапузов, которые не посещают детский сад). Например, после раскрашивания картинок лучше предложить крохе какое-нибудь подвижное занятие – помочь убрать посуду со стола или красиво расставить игрушки на полке.

Побеседуйте с ребенком о том, для чего нужно учиться сидеть и стоять не сутулясь. Расскажите, что еще в старину на Руси добрым молодцем называли такого мужчину, который был строен, подтянут, ходил с прямой спиной и гордо поднятой головой. Про таких говорили – статный человек или осанистый. Не изменилось отношение к людям с красивой осанкой и сегодня. Как правило, они уверены в себе и имеют хорошее здоровье. Обратите внимание малыша на осанку положительных сказочных персонажей (Иван Царевич, Василиса Прекрасная и т.д.), известных людей – спортсменов, артистов, танцоров. В качестве антипримера можно вспомнить ту же Бабу Ягу, которая на всех книжных иллюстрациях изображается сгорбленной.

Обратитесь к детскому анатомическому атласу и покажите малышу на картинках, как устроен человеческий скелет, что происходит с позвоночником при искривлении, какие внутренние органы будут зажаты, если сутулиться.

Контроль за правильной осанкой во время сидения, стояния



При правильной посадке бёдра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, 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 (ОРВИ, атония кишечника и др.)

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. Помните! Наказывая своего ребёнка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

