

Консультация для родителей «Профилактика нарушений осанки»



На шестом году жизни ребенок приобретает все больше черт взрослого, и в то же время ему еще присущи непосредственность, подвижность, застенчивость. У шестилетнего малыша повышается выносливость, улучшается координация движений. Он лучше прыгает, точнее бросает и ловит мяч, легко и ритмично бегают.

Следует отметить, что современные дети и растут, и во всех отношениях развиваются быстрее, чем в прежние, даже не очень далекие времена. Это явление, свойственное всем детям нашей планеты независимо от расовой и национальной принадлежности, называется акселерацией. Она оказывает свое влияние во все периоды жизни ребенка, начиная с его внутриутробного развития. Наиболее отчетливо ее действие прослеживается в раннем и дошкольном возрасте.

За шестой год ребенок вырастает на 5—6 см. Масса тела его увеличивается на 2—2,5 кг. В 6 лет средняя длина тела мальчиков —112—121 см, девочек — 111—122 см, масса соответственно — 19,3—24,5 кг и 19,8—24,4 кг, окружность груди — 55—61 см и 54—61 см.

На шестом году наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке.

Осанка — это привычная правильная поза, формирующаяся в процессе роста организма в тесной связи с развитием двигательных функций. Осанка придает телу стройность и красоту и зависит от формы и гибкости позвоночника, наклона таза, состояния нервно-мышечного и связочного аппарата. При правильной осанке у ребенка чуть приподнята голова, грудь слегка выгнута вперед, спина прямая, живот подтянут, ноги ровные, не согнуты в коленях. Осанка у детей неустойчивая. Она легко изменяется под влиянием неправильного длительного положения тела. Мебель, не соответствующая росту, неудобная кровать (раскладушка), постоянная ходьба, при которой ребенка держат за одну и ту же руку, способствуют закреплению неправильного соотношения костей, изменению тонуса мышечно-связочного аппарата и ведут к вялой, неряшливой осанке. То же можно сказать о неправильной позе во время сна, когда ребенок постоянно спит, поджав ноги к животу (калачиком). Ребенок не должен сидеть, сильно наклонив вперед или в сторону корпус, закинув за спинку стула руку или подложив под себя ногу. Это тоже ведет к нарушению осанки, как и привычка стоять подолгу с опорой то на одной, то на другой ноге. Ребенок с хорошей осанкой равномерно распределяет массу тела на обе ноги, ступни его параллельны. Отклонения в осанке не только некрасивы эстетически, но и неблагоприятно сказываются на положении и работе внутренних органов

(легких, сердца, печени, желудочно-кишечного тракта). Нарушения осанки чаще наступают у детей с плохо развитой мускулатурой.

Правильная осанка и, как следствие, здоровый позвоночник – это основа здоровья всего организма человека в целом. Поэтому каждый родитель должен задать цель научить своего ребенка с самого раннего детства правильной осанке, так как здоровый позвоночник станет залогом долгой и счастливой жизни нового человека.

Чтобы ваш ребенок в будущем не испытывал проблем, необходимо научить его заботиться о своей спине.

Сделать это несложно, если следующие правила станут постоянными спутниками вашей жизни. Это самая традиционная профилактика, но ей нужно заниматься постоянно.

1. Залогом здорового позвоночника станет постоянная физическая нагрузка. Это ежедневная гимнастика и умеренные физические упражнения, которые направлены на укрепление мышц спины. Мышцы поддерживают позвонки и позвоночные диски, поэтому именно они играют ведущую роль при укреплении позвоночника.

2. Сделайте дома «Стену осанки» и периодически в игровой форме побуждайте ребенка проверять на ней свою осанку. Помимо этого, напоминайте о соблюдении правильного положения спины при разных положениях тела. Нормальной осанкой считается прямое положение спины и головы, симметричное положение лопаток, надплечниц, ягодиц, одинаковая длина конечностей.

3. Ребенка трудно заставить постоянно контролировать себя и держать осанку, поэтому используйте игры, в которых заданием является соблюдение правильного положения спины.

4. Сон вашего ребенка должен быть качественным и здоровым, а кровать должна способствовать формированию правильной осанки. Неправильное сутулое положение тела во время сна может отрицательно сказаться на здоровье позвоночника малыша, поэтому выбирайте жесткий матрас из натуральных материалов.

5. Дополнительной лишней нагрузкой на внутренние органы и позвоночник является лишний вес. Поэтому если у вас имеются сомнения в весе вашего ребенка, обратитесь к педиатру.

6. Больше гуляйте вместе на свежем воздухе! Движение и свежий воздух творят чудеса! Здоровья вам и вашему малышу!

Необходимо укреплять мышцы и связки путем систематических занятий физической культурой. Нужно подбирать упражнения, укрепляющие мышцы туловища и тем самым способствующие правильной осанке.

Несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки:

«КРЫЛЬШКИ»

«Крылышки» свои держу!

Вам, ребята, так скажу:

Вы попробуйте друзья,



Удержаться так, как я!

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2 раза.

«САМОЛЁТ»

*Руки в стороны и вот,
Мы летим как самолет.*

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.



«ПРОГНИСЬ!»

*Руки на поясе, спинкой прогнусь,
Сколько надо задержусь.*

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.



«ОКОШКО»

*Сделаю окошечко
И посмотрю немножечко.*

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, руки сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6, вернуться в и.п.



«КРУЖОЧКИ»

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.



«ПТИЧКА»

И.п. – лёжа на животе. Поднять руки и плечевой пояс, руки вперёд – в стороны – вперёд, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

«КУЛАЧКИ»

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.



Детям полезно:

- носить ранец, либо рюкзак с жесткой спинкой до 13-14 лет;
- кататься на велосипеде с правильно отрегулированной высотой руля,
- ползать на четвереньках;
- заниматься плаванием;
- развивать координацию движений.

Не рекомендуется:

- носить сумку на одном плече;
- длительно ходить в кроссовках, т.к. в них нога перегревается, мышцы стопы расслабляются, что приводит к плоскостопию и как следствию – нарушению осанки.

Следите за своим чадом, чтобы ребенок не сутулился. Помимо пользы для здоровья, это поможет ему сохранить нормальную самооценку в будущем. Ваша дочка или сын не будут стесняться своей «горбатости», будут ходить расправив плечи, с гордо поднятой головой.

Использованный источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/01/17/konsultatsiya-dlya-roditeley-profilaktika>