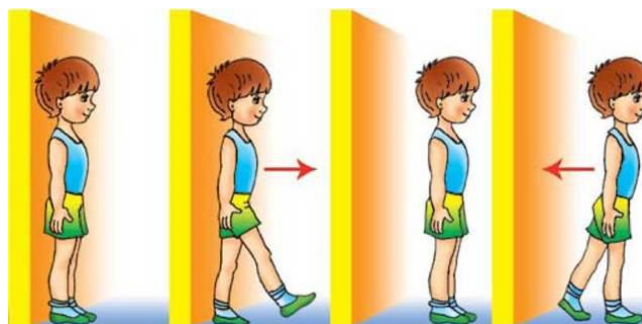


Растем правильно.

(как сформулировать правильную осанку)



Дошкольный возраст — период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчивая легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Одна из важнейших проблем у дошкольников - искривление позвоночника и нарушение осанки. Позвоночник является основой нашего скелета, в нем находится спинной мозг, от которого отходят многочисленные нервные окончания, отвечающие за работу всех органов в организме человека. Если строение и деятельность позвоночника нарушается, это затрудняет проведение нервного импульса от спинного мозга к тканям и клеткам разных частей тела, что со временем приводит к развитию различных заболеваний.

Осанку - привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека, способность без напряжения держать прямо туловище и голову (с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах — вперед, в грудном и крестцовом — назад).

Этот навык человек приобретает с младенческого возраста, поэтому формирование осанки необходимо начинать с первых дней жизни.

До года:

Чтобы позвоночник малыша сформировался правильно, не форсируйте двигательное развитие. Не сажайте и не ставьте ребенка на ножки, пока он не сделает это сам. Иначе, оказавшись в вертикальном положении, позвоночник будет испытывать чрезмерную нагрузку. Ноги ещё не готовы выдерживать вес тела и может сформироваться искривление ног и плоскостопие, что так же ведет к нарушению осанки.

От года до шести:

Научите будущего школьника правильно сидеть, опираясь на спинку стула. Ноги должны всей ступней стоять на полу или подставке. Мебель должна соответствовать возрасту ребенка и росту.

Не нагружайте игрушками, книжками рюкзачок. Специалисты обнаружили, что, и вес рюкзака превышает 10% от массы тела ребенка. Формируется сколиоз (искривление позвоночника).

Приобретайте специальный ортопедический матрас в кроватку. У дошкольника позвоночник растет, формируются физиологические изгибы. Если ребенок спит на мягкой, прогибающейся поверхности, форма позвоночника нарушается.

Водите ребенка в бассейн - плавание улучшает осанку.

Ежедневно делайте с ребенком упражнения, укрепляющие позвоночник.

В школьном возрасте:

Для посещения школы приобретайте рюкзак с широкими лямками и ортопедической спинкой. Рюкзак должен иметь много отделов, чтобы равномерно распределить содержимое рюкзака.

Следите за осанкой при выполнении домашних заданий: сидеть ровно, локти лежат на столе.

Следить за освещением.

Делать 15- минутные перерывы каждые 45 минут, чтобы изменить положение тела.

Сократите время просмотра телевизора, компьютером.

Стимулируйте ребенка к выполнению физических упражнений. Через физические упражнения укрепляется дыхательная система, мышцы спины и пресса, и одновременно приобретает правильная осанка.

Для выработке правильной осанки, наиболее эффективны - плавание, катание на коньках и лыжах.

Несколько раз в день ставьте ребенка к стене (без плинтуса) и следите, чтобы он касался опорами пятками. Икрами ног, ягодицами, лопатками и затылком. Пусть запомнит это положение и попытается сохранить.

Заметив даже небольшое нарушение осанки, обязательно покажите ребенка ортопеду. Нераспознанный сколиоз прогрессирует в подростковом возрасте. Особенно быстро это происходит, когда затронут грудной отдел позвоночника.

Растите детей правильно!!!

*Статью подготовила
инструктор по физической культуре
Буланова Л.В.*

Красивая осанка – здоровый ребёнок

Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей. Именно от их усилий зависит, будет ли у их чада правильная осанка или нет. Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с вашей стороны.

Какой родитель хочет, чтобы его ребенок шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Никто не хочет. Так что же делать? Выполнять основные пять правил.

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

1. Наравивать ребенку “мышечный корсет”. Хорошая осанка немислима 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 распуить 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. Обратить 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 подставку, 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 слишком 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?

На формирование осанки оказывает большое влияние окружающая среда. Родители и сотрудники дошкольных и школьных учреждений обязаны контролировать правильное положение детей при сидении, стоянии и ходьбе. Рассмотрим самые важные принципы, влияющие на формирование правильной осанки:

1. правильное питание;
2. свежий воздух;
3. хорошая освещенность в комнате;
4. правильно подобранная мебель по росту ребенка;
5. перенос тяжестей;
6. правильная поза при сидении;
7. двигательная активность.

Не обойтись без гимнастики. Если вы с ребенком заранее побеседовали о необходимости укреплять позвоночник, кроха уже не будет считать зарядку бесполезным занятием. Но чтобы малыш в это время не заскучал, постарайтесь использовать простые игровые приемы. Упражнений, которые помогают улучшить осанку, очень много. Заранее подготовьте коврик, мяч, ленту, гимнастическую палку и... приосаньтесь...

Прятки

Малыш стоит, выпрямив спинку, ноги соединены вместе, руки – в «замочке» за шеей. Делаем полуприсед, округляем спинку и, опуская голову вниз и соединяя локоточки, немного наклоняемся вперед. Вот и спрятался кроха! А теперь медленно выпрямляем ножки, локти разворачиваем в стороны, стараясь соединить лопатки, а голову поднимаем вверх.

Каталки-прилипалки

Стоя спиной к стене, малыш прижимает нижней частью спины мячик (средних размеров). Держа руки вдоль туловища, ребенок медленно приседает и опять встает. При этом он как будто прилип к мячику, катает его по стенке вверх-вниз.

Перекасти колбаску

Ребенок ложится на спину. Ножки прижаты друг к другу, руки вытянуты над головой, прижимают ушки. Малыш начинает перекатываться по коврику вправо, а потом влево. При этом он должен сохранить прямое положение тела.

Канатоходец

Ленту длиной 3-4 метра мама кладет на пол – это будет канат. А юный канатоходец должен встать на него, сомкнув за спиной руки «в замочек», и пройти, не потеряв равновесие. Спинку и голову малыш держит прямо, смотреть на ленточную дорожку можно только глазками.

Поглядим по сторонам

Сидя на коврике, ножки раздвинем пошире, а руки поднимем по сторонам. Спинку малыш должен выпрямить и, не сутулясь, поворачиваться то вправо, то влево.

Самолетик

Малыш стоит на носочках, спинку распрямил, руки вытянул в стороны, как крылья у самолетика. Начинает медленно вращаться в одну сторону, затем в обратную, старается сохранить равновесие. Это упражнение можно делать и с гимнастической палкой.

Родители должны знать 7 «тайных» симптомов и их хорошо видимые признаки нарушения осанки

1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.
2. Не любит подвижные игры.
3. Жалуется, что у него болит голова или шея.
4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.
5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
6. Не может длительно находиться в одном положении.
7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

Признаки правильной осанки:

- Плечи развёрнуты и отведены назад;
- Лопатки не выпирают;
- Линия шеи должна находиться на одной вертикальной линии с позвоночником;
- Живот подтянут (у дошкольников при нормальном развитии, физиологическая особенность такова, что живот выступает вперёд)
- Голова держится прямо;
- Спина ровная;
- Походка лёгкая;
- Фигура стройная.

При неправильной осанке естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника — сколиозы.

Полноценное физическое развитие невозможно без правильной осанки. Осанку часто считают универсальным показателем состояния здоровья человека и его гармоничного развития, т.к. при всех видах нарушения осанки внутренние органы смещаются, а, следовательно, нарушаются их функции:

- Ухудшается работа сердца;
- Желудочно-кишечного тракта;
- Уменьшается жизненная ёмкость лёгких;
- Снижается обмен веществ;
- Развивается головная боль;

- Повышается утомляемость;
- Снижается аппетит;
- Ребёнок с нарушенной осанкой становится ленивым, апатичным, избегает излишней физической нагрузки и подвижных игр.

Поэтому смело можно говорить о том, что нарушение осанки ведёт к различным проблемам со здоровьем. И если в детском возрасте эти проблемы могут быть не так заметны, то в более зрелом возрасте могут превратиться в смертельно опасные болезни. Именно поэтому на формирование правильной осанки необходимо обратить внимание ещё в раннем возрасте.

Как определить осанку ребенка? Сделать это можно следующим образом: поставить малыша спиной к себе на возвышение так, чтобы лопатки находились на уровне ваших глаз (ребенок в трусах, без майки). Поговорить с ним, предложить рассказать короткое стихотворение для того, чтобы снять первоначально возникшее у него напряжение и увидеть естественную картину состояния позвоночника. Посмотреть спереди, как расположены у него плечи: составляют ли они одну прямую горизонтальную линию или одно несколько выше другого, развернуты или сведены; сзади увидеть, не отстают ли лопатки; симметричны ли надплечья.

На формирование правильной осанки влияют множественные факторы:

- наследственность;
- правильные физические нагрузки;
- организацию двигательной деятельности ребёнка;
- правильное питание;
- режим дня;
- организация развивающей среды и т.д.

Если Вы замечаете, что у ребёнка появляются признаки нарушения осанки, то необходимо найти причины этого и устранить их.

На формирование правильной осанки большое влияние так же оказывает правильное развитие стопы. Поэтому ещё одним фактором формирования правильной осанки ребёнка будут меры профилактики плоскостопия. **Причины нарушения осанки:**

- Чрезмерные физические нагрузки;
- Поднятие тяжестей;
- Неправильное питание, т.к. растущему организму необходимы кальций и фосфор;
- Нарушение витаминного обмена;
- Неправильная посадка ребёнка за столом;
- Мебель несоответствующая росту и пропорциям ребёнка;
- Наследственная предрасположенность.

Для того чтобы предотвратить нарушение осанки Вашего ребёнка необходима профилактика нарушения осанки.

Вот некоторые профилактические мероприятия нарушения осанки:

1. Регулярно проводить утреннюю гимнастику и подвижные игры.

2. Кровать у ребёнка должна быть жёсткая, до двух лет ребёнок должен спать без подушки, или можно использовать специальную плоскую подушку, которая практически лишь обозначает место подушки.

Во время сна ребенок может часто менять положение своего тела (ведь дети спят днем 1,5—2 часа, а ночью 10—11 часов). Нельзя допускать, чтобы малыш спал, свернувшись «калачиком», с подтянутыми к груди ногами. В этом положении смешаются лопатки, сдавливаются верхние ребра в грудной полости, искривляется позвоночник. Вся тяжесть тела падает на две точки — плечевой и тазобедренный суставы, а позвоночник зависает между ними. Связочно - мышечный аппарат перерастягивается. Лучше всего, если ребенок спит на спине.

3. Не придерживать ребенка при ходьбе за одну и ту же руку. Плохая привычка многих ребят – смотреть при ходьбе себе под ноги или, наоборот, глядеть вверх. Смотреть надо перед собой. Туловище держать прямо, без напряжения. Следить чтобы стопы ставили параллельно.

4. До трёх месяцев нельзя ребёнка долго держать в вертикальном положении, до 6 месяцев нельзя на долго сажать, а до 9 месяцев нельзя на долго ставить на ножки. Если есть предрасположенность ребёнка к нарушению осанки лучше исключить прыгунки и ходунки.

5. Дошкольникам нельзя долго стоять на одной ноге, могут измениться тазовые кости. Нужно избавляться от привычки стоять с опорой на одну и ту же ногу.

6. До 7 лет ребёнку нельзя носить и поднимать тяжести, только до двух килограмм после пяти лет.

7. Следите за осанкой вашего ребёнка, когда он сидит за столом, делайте замечания, если он сел неправильно.

Правильная посадка ребёнка за столом:

→ Если ребёнок просто сидит за столом и, например, слушает Вас, то у его позвоночника должно быть 3 точки опоры: сидалищные бугры, поясничным отделом спины ребёнок должен касаться спинки стула, ноги должны стоять прямо, пятки прижаты к полу, колени должны находиться под прямым или тупым углом;

→ Если ребёнок пишет или рисует, то появляется ещё одна точка опоры – предплечья рук;

→ Между краем стола и туловищем ребёнка должно быть расстояние 4 – 5 см;

→ Спинка стула должна быть на уровне поясничного изгиба позвоночника ребёнка;

→ Ширина стула должна быть 2/3 бедра ребёнка;

→ Высота стула должна быть равна длине голени ребёнка + ещё + 2 см;

→ Край стула должен заходить под крышку стола на 4 – 5 см.

8. Мебель должна соответствовать росту и пропорциям ребёнка.

(Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед.)

Комплекс упражнений, для выработки правильной осанки.

Правильное положение тела входит в привычку посредством постоянного и многократного его повторения. Поэтому, детям необходимо включить в его обычный образ жизни каждодневную гимнастику:

1) Перед зеркалом: ребёнок то нарушает, то исправляет осанку, тренируя, таким образом мышцы.

2) Возле стены (двери). Прислоняется к стене пятью точками (пятки, икры, ягодицы, лопатки, затылок) и делает разные движения – приседания, отведение рук и ног в стороны, напрягая мышцы по 3-6 секунд.

3) С предметами на голове. Положить на темень ближе ко лбу любой предмет (книжки, подушечки, кубики) и сделать с этим предметом несколько упражнений – походить, поприсесть, походить на носках и на коленках, разводить руки в стороны, и при этом постоянно необходимо удерживать предмет на голове. Таким образом, хорошо вырабатывается рефлекс правильной осанки, напрягаются и расслабляются разные группы мышц.

4) Упражнения на равновесие. Стойка на одной ноге, ходьба по бревну. Эти все упражнения способствуют развитию мышц шеи и спины, выработке правильному положению тела. Также к этой гимнастике необходимо добавить упражнения на профилактику плоскостопия, т.к. оно может привести к нарушению опорной функции ног, что повлечёт за собой изменение положения позвоночника.

5) Особое внимание надо уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения предпочтительнее выполнять из положений лежа и сидя. При этом необходимо следить, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали.

Положение с поднятой головой увеличивает общий тонус мышцы, улучшает кровообращение в головном мозгу.

Предпочтение отдавать симметричным упражнениям (повороты в стороны, взмахи правой и левой ногой или рукой).

Что значит сидеть для дошкольника ?

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы — разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

Что значит стоять для дошкольника?

Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки.

Поэтому малыш начинает переступать, пытаясь прислониться к чему-нибудь.

ПОМНИТЕ!

Наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически. Это самые простые рекомендации по формированию правильной осанки ребёнка и профилактике нарушения осанки. Следуя этим простым правилам, у Вашего ребёнка не должно быть проблем с красивой, грациозной и ровной спиной. Да, за этим всем следить сложно, на это все уходит время. Но зато ребёнок вырастет здоровым. Так что, родители, терпения вам, и ещё раз

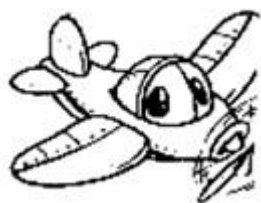
терпения! Повторять фразу «Сядь ровно!» вам придётся очень и очень часто.
Успехов в воспитании и развитии Вашего ребёнка

Несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки:

«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.

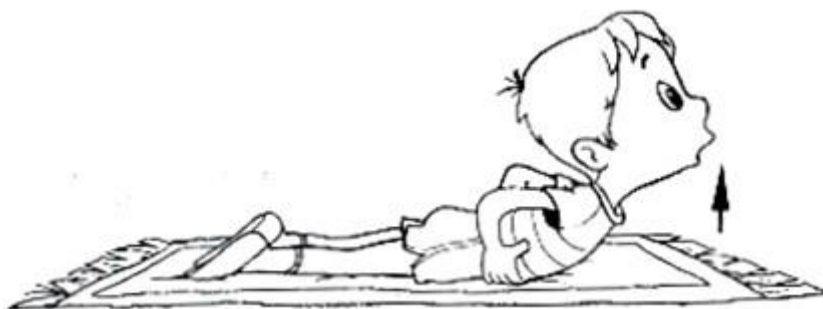


«ПРОГНИСЬ!»

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»

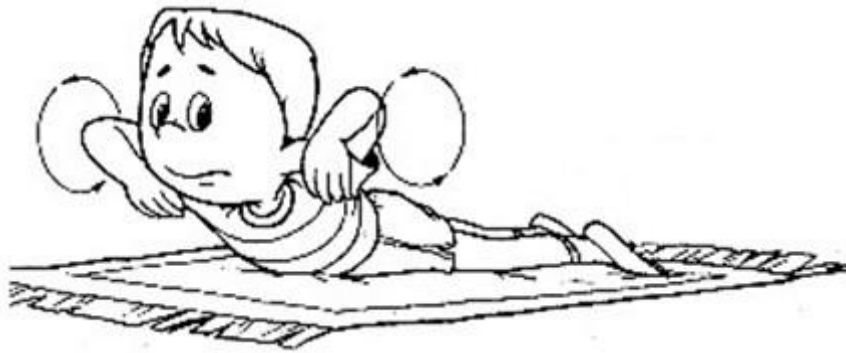
Сделаю окошечко и посмотрю немножечко.

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.



Консультация для родителей «Здоровье через спорт».

Избавиться от плоскостопия (если оно запущено) помогут спортивная и художественная гимнастика, хоккей. Детям, которые, часто простужаются, с ослабленным иммунитетом, можно порекомендовать плавание, хоккей, фигурное катание, горные лыжи. Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательные системы, развивать выносливость, помогут занятия футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем.

Кроме того, командные виды спорта, воспитывают волевые качества, развивают социальное мышление, умение быть в команде, вырабатывать стратегию и тактику. У детей повышается самооценка и улучшается адаптация в обществе. Такому ребенку гораздо легче найти общий язык со сверстниками и избежать конфликтных ситуаций.

Хотите, чтобы у ребенка была красивая осанка, улучшилась работа опорно-двигательного аппарата? Запишите его в плавание, художественную гимнастику и фигурное катание, конно- спортивную секцию или на волейбол. Для укрепления нервной системы можно порекомендовать плавание, лыжи, верховую езду, ушу.

Развить глазомер, выдержку, внимание поможет большой и настольный теннис. У ребенка, занимающимся теннисом, совершенствуется мелкая моторика, и как следствие, почерк становится красивее. Еще один плюс этого вида спорта- улучшение работы органов дыхания.

Если ребенка укачивает в транспорте, а посещение аттракционов не становится для него праздником, значит нужно улучшать вестибулярный аппарат. Для таких детей полезны занятия футболом, фигурным катанием,

лыжами, художественной гимнастикой, многими видами единоборств, Например: дзю-до и карате.

Некоторые виды спорта оказывают поистине чудесное воздействие на весь организм в целом и могут быть рекомендованы как профилактики, так и для лечения целого спектра заболеваний.

Общеукрепляющим и закаливающим действием обладает плавание. Его можно назвать самым здоровым видом спорта. При горизонтальном положении тела работа сердца облегчается, что дает возможность выдерживать длительные физические нагрузки. Плавание помогает правильному формированию костно-мышечной системы. Улучшает дыхание и кровообращение. особенно полезно детям со сколиозом, деформации грудной клетки (в воде происходит естественное вытяжение дисков позвоночника).

Многие болезни, которые противопоказаны практически всем видам спорта можно лечить и уменьшить их негативное воздействие на организм, с помощью плавания. Это близорукость, сахарный диабет, гастрит, ожирение, легкая форма бронхиальной астмы.

Заниматься плаванием могут малыши с 3-х лет при наличии лягушатника.

Как правило. Родители многих мальчиков стремятся записать в секцию, где они бы научились постоять за себя, но не все виды борьбы полезны для малышей, у которого только формируется опорно-двигательный аппарат.

Например, в бокс желательно приводить детей не младше 12 лет. Некоторые виды борьбы превышают эту планку до 16 лет. Малышей можно записать в секцию ушу, айкидо, с 5 лет можно заниматься дзю-до и карате.

Очень эффективный общеукрепляющий вид борьбы ушу. Важно, что этот вид спорта практически не имеет противопоказаний. Занятия ушу учат ловкости, координированности движений, развивают гибкость, скорость и быстроту реакции. Тренировки направлены на гармоничное физическое развитие малышей. Наряду с плаванием и зимними видами спорта ушу полезно для детей, которые страдают частыми лор заболеваниями, с ослабленным иммунитетом, для малышей астматиков.

Кому нельзя? При приеме детишек в спортивную секцию обязательно требуется медицинская справка от педиатра. Не считается что это просто формальность. Большое внимание уделяется безопасности для здоровья различных физических нагрузок. Как известно, главный принцип упражнений – не навредить. Если у малыша проблема со здоровьем, то родители должны ответственно отнестись к выбору вида спорта. Чтоб не вышло, как в поговорке «Одно лечим - другое калечим».

Обязательно изучите противопоказания к занятиям и проконсультируйтесь с врачом.

Развивая ребенка физически - мы укрепляем его здоровье.

*Статью подготовила
инструктор по физической культуре*

Буланова Л.В.