

Профилактика и коррекция нарушения осанки у детей дошкольного возраста

(рекомендации для родителей)



Великая ценность каждого человека – здоровье. Все родители мечтают вырастить детей здоровыми и счастливыми, но многие из них хотят, чтобы это происходило само собой, без лишних усилий с их стороны. Они были бы рады, чтобы эти вопросы решали воспитатели, медики, школьные учителя, социальные работники. Достаточно часто родители, стремящиеся помочь своему ребенку вырасти физически и психически здоровым человеком, не в состоянии правильно и своевременно решать эти задачи из-за недостатка знаний. В

тоже время, почти все родители глубине души, хорошо осознают, что лучше них никто не в состоянии сделать их ребенка здоровым во всех отношениях.

Основы здоровья, образ жизни, оздоровительные привычки закладываются в семье с раннего детства. Воспитать здорового умного ребенка - это не простая задача, решение ее требует знаний, умений, старательности и терпения. Очень важно как можно раньше начать, умело и систематически проводить закаливание, занятия гимнастикой, массаж. Эти действия, вовремя начатые, предотвратят развитие неправильной осанки у ребенка.

Нарушение осанки чаще всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания: в 5-8, и особенно в 11-12 лет), но, поскольку сегодняшнее поколение детей много время проводит у телевизора и компьютера, осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте. Гиподинамия... малышей. Начиная с 3-х лет многие малыши вливаются в ряды групп раннего развития (прежде всего умственного), далее процесс приобретения знаний идет по нарастающей, а во время занятий ребенок вынужден подолгу сидеть. Слабость мышечного корсета у наших детей в первую очередь обусловлена отсутствием адекватных физических нагрузок, тогда как при быстром росте крепость мышц брюшного пресса и спины просто необходима.

Ребенок с нарушенной осанкой отличается не только непривлекательным внешним видом, этот ребенок, как правило, мало времени проводит на свежем воздухе, он малоподвижен и неправильно питается, часто болеет простудными заболеваниями. Ему часто не хватает внимания близких людей, у него может быть пониженная самооценка. Эти возможные негативные варианты развития ситуации лучше постараться предотвратить. При нарушенной осанке снижена жизненная емкость легких, затруднена работа сердца, органов пищеварения, часто беспокоят головные боли, быстро наступает переутомление. Нередко у детей с данной

проблемой развивается близорукость. 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.

Осанка считается нормальной, если: голова и туловище держатся прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, в поясничной области есть небольшой изгиб вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.

Виды нарушений осанки.

Нарушение осанки бывает 2х видов:

в сагиттальной плоскости:

- сутулость (увеличен грудной кифоз);
- тотальный кифоз, круглая спина (резко увеличен грудной кифоз, почти нет поясничного лордоза);
- кругло - вогнутая спина (увеличен грудной кифоз, увеличен поясничный лордоз).
- плоская спина - сглажены все физиологические изгибы позвоночника.

во фронтальной плоскости: такое нарушение осанки называется асимметричной осанкой. При этом имеется выраженная асимметрия между правой и левой половиной тела, одно плечо и лопатка опущены.

Как определить, есть ли у вашего ребёнка нарушение осанки? Для начала просто понаблюдайте за ним, ведь осанка – это "привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения". Иногда сутулость, круглую или плоскую спину можно заметить невооружённым глазом.

Вы можете сделать простейший тест на правильность осанки, причём как себе, так и ребёнку. Встаньте спиной к стене без плинтуса и примите естественную для себя позу, которую вы можете держать без особого напряжения. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. А расстояние между стеной и телом в местах естественных прогибов спины – шейного и поясничного лордозов – примерно 2–3 пальца.

Небольшая асимметрия тела есть у каждого, но если нарушения осанки заметно выражены, и тем более, если они прогрессируют, пора идти к врачу. А ещё лучше не исправлять осанку, а приложить усилия для её правильного формирования.

Правильный статико-динамический режим предполагает соблюдение следующих условий:

1. Первое, самое простое и в то же время, как показывает практика, непростое дело – это организация рационального режима дня для ребенка. Детям необходимо обеспечить:

- продолжительный и полноценный сон (в 9-10 часов вечера ребенок должен лечь спать);
- полноценное питание (вовремя, 4-х разовое) с достаточным наличием витаминов и разнообразных белков);
- ограничить пребывание у телеэкрана школьников старшего возраста, не более 1-1,5 часов и не больше 20 минут – для детей дошкольного возраста, обязательные прогулки на свежем воздухе 2-2,5 часа в сутки;
- ежедневные водные процедуры, закаливание и физические упражнения.

2. Родители должны обеспечить ребенку ровную полужесткую постель, с не высокой, лучше ортопедической подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матрасе. Желательно приучать ребенка спать на спине или на боку, но, не свернувшись «калачиком».

3. Придя из школы, ребенок после обеда должен лечь отдохнуть 1-1,5 часа для того, чтобы нормализовать мышцы и освободить от нагрузки позвоночник. Только при регулярной смене вертикального и горизонтального положений обеспечивается правильный обмен веществ в межпозвоночных дисках.

4. Ребенок должен ежедневно заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой. Минимальная продолжительность занятий – 20 минут, максимальная - 40 минут.

5. Необходимо правильно в соответствии с возрастом и ростом ребенка организовать рабочее место за письменным столом; освещение должно быть рассеянным и достаточным.

6. Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут. Домашнее задание ребенок школьного возраст должен приготовить за 1,5-2 часа (через каждые 45 минут, перерыв 10 мин). Правильное положение за письменным столом: спина прямая, туловище симметрично, пояснично-грудной отдел опирается на спинку стула, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы полностью опираются о пол или подставку под ноги, грудная клетка не должна опираться о стол, а между столом и туловищем должна свободно проходить рука, расстояние от рабочего стола до уровня глаз равно расстоянию от локтя до кончиков пальцев кисти, голова при этом немного наклонена вперед. При письме тетрадь повернута на 30 градусов, нижней левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.

7. Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке, в начальной школе лучше дать ребенку ранец.

8. Нужно постоянно бороться с порочными позами. Так называемое косое положение плечевого пояса при письме – когда левая рука свешена со стола, или косое положение таза – когда ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или

привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене; эти и другие порочные позы приводят к нарушению осанки.

9. Ребенку, посещающему детский сад, можно предложить следить не только за собой, но и за осанкой товарищей. Обычно это превращается в своеобразное соревнование между детьми: кто кого чаще застанет в положении неправильной осанки. Такое соревнование заставляет детей быть начеку и всегда сохранять нормальное положение спины - в конце концов, это станет привычкой.

10. В ежедневный рацион ребенка должно входить: мясо, рыба, птица, молоко, сыр, злаки, овощи и фрукты, мед. Жиры ограничиваются. Особенно полезны для строения костей, позвонков и межпозвоночных дисков: яблоки, груши, клубника, малина, тыква, орехи (фундук), чечевица, салат, виноград, йогурт, сок.

Заниматься укреплением мышечного корсета следует с младенчества, но при этом не следует торопить физическое развитие ребенка и насильно его сажать, когда он еще самостоятельно не сидит, или заставлять кроху ходить в 9 месяцев, а то и раньше. Ранняя осевая (вертикальная) нагрузка может вызвать развитие ортопедических заболеваний у малыша.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом, следить за своей походкой.

Выработке правильной осанки способствуют также упражнения на равновесие и балансирование. Например, ходьба по скамейке или бревну с руками, отведенными в стороны или предметом на голове; повороты; стойка на одной ноге. 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, поднятие на носки, приседания.

Кроме того, приходится учитывать возраст ребенка. Для малышей рекомендуется подбирать упражнения игрового характера. Так, например, дети с удовольствием выполняют упражнение на выпрямление-вытяжение позвоночника, если попросить их изобразить столбик ртути в термометре под лучами солнца. Делая упражнение «Дровосек», дети «рубят дрова», выполняя повороты верхней части тела. Упражнение «прыжок лягушки» помогает исправить поясничный лордоз. Дошколята (с 4-5 лет) способны понять более сложные гимнастические задания и справиться с ними.

Примерный комплекс специальных упражнений для укрепления мышц спины и пресса (можно выполнять с 4-5 лет и до подросткового возраста):

1. И. п. - стоя, руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки - вдох; вернуться в и.п. - выдох.

2. И.п. - стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться корпусом вперед с прямой спиной - выдох; вернуться в и.п. - вдох.
3. И.п. - стоя с гимнастической палкой в руках. Поднять палку вперед вверх - выдох; вернуться в и.п. - вдох.
4. И.п. - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и.п. Спина прямая.
5. И.п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в и.п.
6. И.п. - лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Согнуть ноги, подтянуть к животу - выдох; выпрямить - вдох.
7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела. Велосипедные движения ногами.
8. И.п. - лежа на спине, руки в стороны. Вытянуть руки вперед поднять левую ногу и коснуться руки, затем правую ногу. Принять и.п.
9. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Поднять корпус, прогнув грудной отдел позвоночника (тянуться к потолку); вернуться в и.п.
10. И.п. - лежа на животе, руки на поясе. Поднять вверх корпус и поднимать правую ногу - вдох; вернуться в и.п. - выдох. Повторить упражнение, поднимая прямую левую ногу.
11. И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, на лопатках удерживается гимнастическая палка.

Лечение патологии опорно-двигательного аппарата всегда длительное, сложное, требующее значительных усилий не только от специалистов, но и от самого больного. Порой проблемы с осанкой и лечебные мероприятия делают недоступными для ребенка некоторые стороны «общественной» детской жизни. Поэтому, важно предупредить возникновение нарушений осанки, т.е. систематически заниматься адекватной физической нагрузкой и регулярно (ежегодно) посещать с ребенком врача-ортопеда для профилактических осмотров. Кроме того, общее развитие ребенка возможно улучшить при помощи спортивных секций, посещать которые можно с 4-5 лет. Лучшему развитию осанки способствует плавание (предпочтительно брассом, на спине). Помимо этого полезны занятия волейболом, баскетболом, лыжным спортом (по пересеченной местности). Постарайтесь поддержать интерес ребенка к спортивным занятиям, и это позволит ему избежать многих проблем, связанных с осанкой.