

Профилактика нарушений осанки



Форма позвоночника - основа осанки - у детей *изменяется с возрастом.* Сразу после рождения ребенок испытывает различные внешние воздействия, в том числе гравитацию - главный стимул, формирующий его осанку.

К концу первого года жизни у ребенка формируются физиологические изгибы позвоночника, характерные для взрослого человека. Эти изгибы изменчивы и нестойки. К 5-7 годам они становятся четко выраженными, позвоночник приобретает нормальную форму с лордозом в шейном и поясничном отделах и кифозом в грудном и крестцово-копчиковым. От характера и степени проявления физиологических изгибов позвоночника и зависит осанка человека.

Позвоночник довольно подвижен. Он может сгибаться и разгибаться вперед-назад и вправо-влево, вращаться (поворачиваться) вправо и влево, осуществлять круговые движения. В движениях позвоночника участвуют многие мышцы спины. Они разгибают туловище и удерживают позвоночник в

правильном положении. Эти мышцы расположены по обеим сторонам. Состояние этих мышц также влияет на осанку человека.

Осанка - это важный комплексный показатель здоровья и гармонического физического развития, поскольку правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого.

В разные периоды роста и развития фигура ребенка меняет свои общие контуры. Неблагоприятные факторы наиболее сильное влияние оказывают на детей в период их активного роста. Неправильная осанка у детей приводит к возникновению ранних дегенеративных изменений в межпозвонковых хрящевых дисках и мешает правильной работе органов грудной клетки и брюшной полости.

Правильная осанка обеспечивает оптимальное положение и нормальную деятельность внутренних органов, создавая наилучшие условия для деятельности всего организма, способствует физической выносливости. При этом главное для правильной осанки - не абсолютная сила мышц, а равномерное их развитие и правильное распределение мышечной тяги.

У маленьких детей осанка еще нестабильная, а нагрузки часто бывают неравномерными. Нарушение осанки в раннем возрасте - это негармоничное развитие мышечной системы, неумение

правильно держать тело в вертикальном положении: сведенные вперед плечи, сутулая спина, выпяченный живот. Таким образом, начинается все с нарушения правильного положения позвоночника в детстве при долгом сидении, лежании и даже стоянии. Неправильное положение тела становится привычным, а навык правильной осанки утрачивается. Особенно подвержены этой неприятности дети астенического телосложения. За их осанкой нужно бдительно следить до полного окостенения скелета (примерно до 18-летнего возраста).



К основным причинам нарушения осанки специалисты относят:

- ✧ наследственные конституциональные особенности строения скелета и мышечной системы;
- ✧ врожденные пороки и родовые травмы;
- ✧ перенесенные или хронические заболевания, вызывающие ослабление организма ребенка (рахит, туберкулез, частые простудные заболевания) в сочетании с неблагоприятными внешними условиями;
- ✧ неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна;

- ✦ нерациональное питание;
- ✦ недостаточное понимание и учет педагогами и родителями возрастных особенностей роста и развития детей, в том числе при интенсивных занятиях спортом;
- ✦ гипокинезия - недостаток физической активности;
- ✦ подавленное состояние психики.

Формированию и закреплению навыков правильной осанки, исправлению дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм способствуют занятия корригирующей гимнастикой, которая является разновидностью лечебной гимнастики.

Мы предлагаем комплекс корригирующих упражнений, который рекомендуется для ежедневного выполнения в домашних условиях.

Задачи комплекса:

- ◆ совершенствование навыков правильной осанки;
- ◆ развитие и совершенствование двигательных навыков детей;
- ◆ совершенствование защитных сил организма.

Содержание упражнений	Количество повторений
Исходное положение: <i>стоя у стены без плинтуса или у гимнастической стенки.</i>	

Правильная осанка: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены.

1. Принять правильную осанку у стены.

Удержаться в этом положении с напряжением всех мышц. Счет до 4-6. Вернуться в и.п.

6-8

2. Принять правильную осанку у стены.

Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением. Счет до 4. Вернуться в и.п.

6-8

3. Принять правильную осанку у стены.

Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц

6-8

4. Принять правильную осанку у

6-8

стены.

Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц

5. Принять правильную осанку у стены.

Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 с. Вернуться в.п.

6-8

Исходное положение: лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

6. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.

6-8

7. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в

6-8

положении лежа

Исходное положение: *стоя.*

Упражнения в сочетании с ходьбой.

8. Принять правильную осанку в и.п. стоя.

Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки - 1-2 мин.

9. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки

1-2 круга

10. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки для проверки правильной осанки перед зеркалом или партнером

1-2 круга

11. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений: полуприсед,

высокое поднимание бедра
(чередование 4-8 шагов) - 1-2 мин.

Игры с сохранением правильной осанки.

"Тише едешь - дальше будешь".

а) Все участники игры выстраиваются у стены в одну шеренгу и принимают правильную осанку. По командам водящего: "Шаг вперед!", "Два шага назад!", "Присесть!", "Кругом!" и др. - все выполняют указанные движения, стараясь сохранить правильную осанку. Ведущий после каждой команды удаляет того, кто не смог сохранить правильную осанку. Выигрывает тот, кто достигнет финиша;

б) Построение то же. Ведущий поворачивается спиной к играющим и произносит медленно: "Тише едешь - дальше будешь". После этого участники передвигаются вперед указанным ведущим способом, т.е. медленно. По команде "Стой!" ведущий поворачивается. Участники игры должны замереть, сохраняя правильную осанку. Те, кто не успел этого сделать или принял неправильное положение, возвращаются назад. Выигрывает тот, кто лучше всех сохраняет правильную осанку и делает меньше ошибок.

"Пятнашки".

Основное положение - на носках, ноги полусогнуты, пятки и колени соединены, спина прямая, руки - к плечам, голова прямо.

Принявшего такое положение пятнать нельзя.

Водящий старается догнать и запятнать того, кто не успел убежать от него и не принял основного положения.

Желаем успехов!

Профилактика нарушений осанки



Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!

- 1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.*
- 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.*

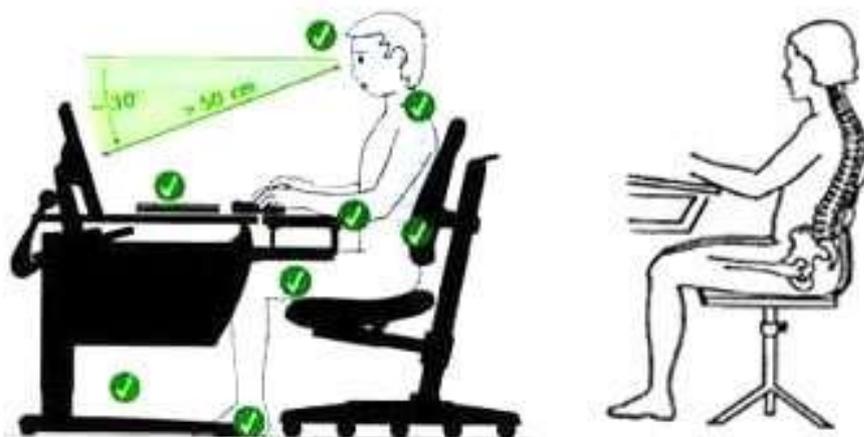


- 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.*

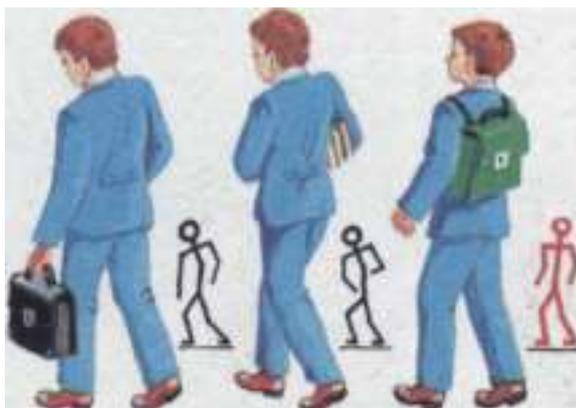
4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно равняться кулачку.

5. Расстояние от глаза до стола должно быть 30 см.

6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь класть под углом в 30 градусов.



7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.



8. Осанку может исправить сон на жестком матрасе.

9. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнение «Игра с морской галькой»

Сесть на коврик на полу, ноги согнуть, стопы поставить параллельно. Захватывать пальцами ног такие предметы, камешки, ластик, воланчик, ракушки.



Упражнение «Учимся ходить»

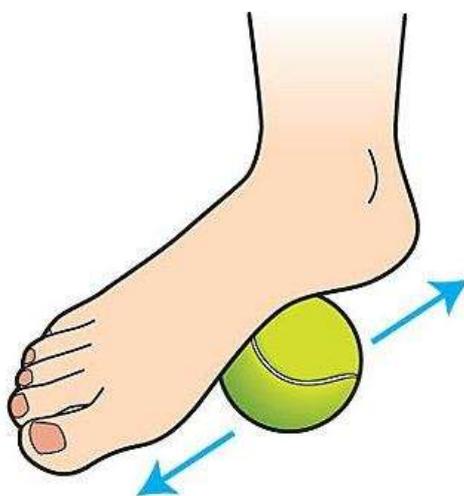
Походить по комнате на носках; на наружных и внутренних краях стоп ног; на наружных краях стоп; перекрестными шагами, занося поочередно левую и правую ноги; как модели на подиуме; как балетные танцовщицы.



Упражнение «Футболисты»

Для выполнения упражнения можно использовать несколько мячей от маленького до среднего. Сидя на стуле, нужно:

- захватить стопами мяч и поднять его как можно выше;*
- покатать мяч попеременно левой и правой ногой;*
- взять мяч, положить его на ногу и постараться продержать его, как можно дольше, не роняя;*
 - подложить под стопы левой и правой ноги маленькие одинаковые мячики и постоять на них;*
- разложить вокруг себя несколько мячей на равном расстоянии и, захватывая их обеими ступнями, менять мячи местами.*



Упражнение «Тренировка ног»

Сесть на коврик, согнуть ноги в коленях, затем:

- «сложить» стопы вместе, развести ноги и максимально вывернуть стопы наружи;*
- держа спину максимально ровной, вытянуть ноги и носки вперед;*
- вытянуть ноги вперед и, держа их на весу, максимально выдвинуть пятки вперед;*
- сводить и разводить ноги, соприкасаясь попеременно пятками и пальцами ног;*
- попеременно ставить ступни на пятку и на носок;*
- шевелить пальцами ног, сначала медленно, а затем убыстряя темп;*
- «вибрировать» ногами, то убыстряя, то замедляя темп.*



Уважаемы папы и мамы!

Примите несколько советов, перед тем как вы начнете серьезно и целенаправленно бороться за здоровье и счастье своего ребенка!

-  ***Помогите своим детям сделать упражнения необходимыми и привычными в их жизни.***
-  ***Постарайтесь быть примером своему ребенку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ними.***
-  ***Не ругайте ребенка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку.***
-  ***Подчеркивайте достижения ребенка, пусть даже незначительные.***
-  ***Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу, поддерживайте друг друга во всех ваших начинаниях!***

Успехов и удачи!