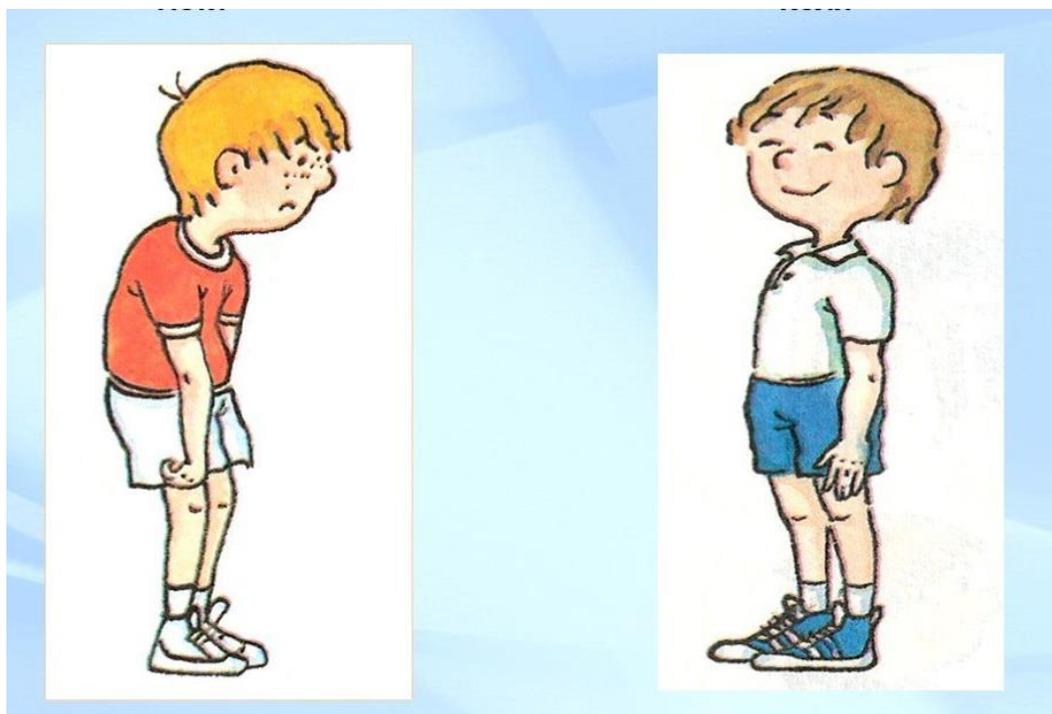


Подготовила: Вишневская Т.В.

Консультация для родителей:

**«Правильная осанка у ребенка:
советы родителям»**

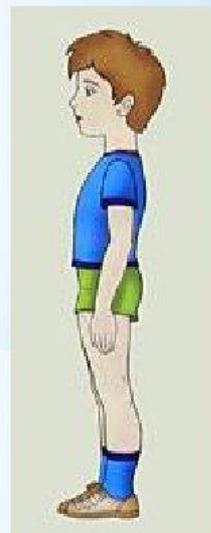
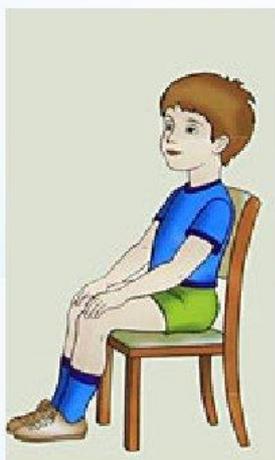


Подготовила: Т.В Вишневская

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров, красив и строен. Пока ребенок маленький, родители даже не задумываются о его осанке или о том, что она может быть искривлена. Но вот незаметно пролетело время и пора маленькому человеку идти в школу. А значит и возрастает напряжение на спину. И вот тут самое время напомнить родителям, о правилах красивой и главное правильной осанки ребенка.

Что такое осанка?

Правильная осанка – привычная поза непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника.

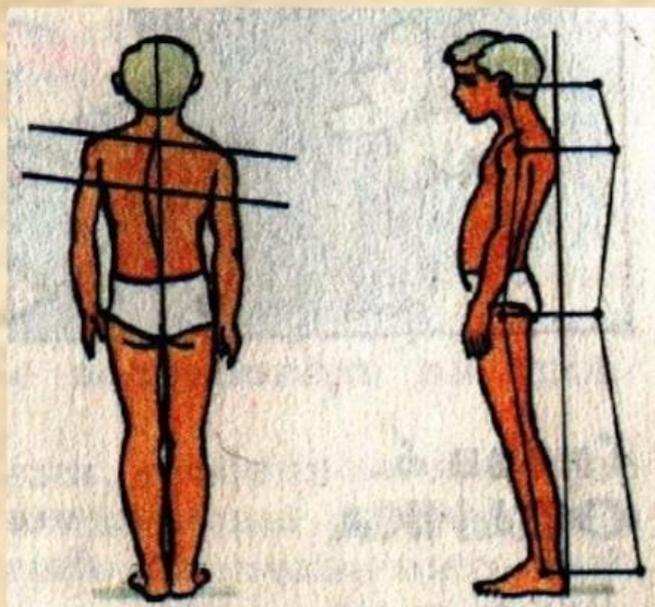


Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, снижаются окислительные процессы в организме, что ведет к усталости во время физической и умственной работы. Искривленный позвоночник может привести не только к близорукости и остеохондрозу, но и нормальному функционированию внутренних органов. Кроме физиологических последствий кривой спины не менее пагубные – психологические. В какой бы суперсовременной одежде ребенок не был одет, если он сутулый, то смотрится неудачником и мямлей. Психологи утверждают, что сутулого, с понурой головой ребенка воспринимают как неудачника. Это влияет на психику самого ребенка, который, в конце концов, сам начинает верить в то, что неудачник.

Неправильная осанка

Если человек ходит сгорбившись, опустив голову и плечи, выпятив живот – это плохая осанка.

Сутулый человек кажется ниже ростом, чем человек с прямой спиной.



Как определить осанку ребенка?

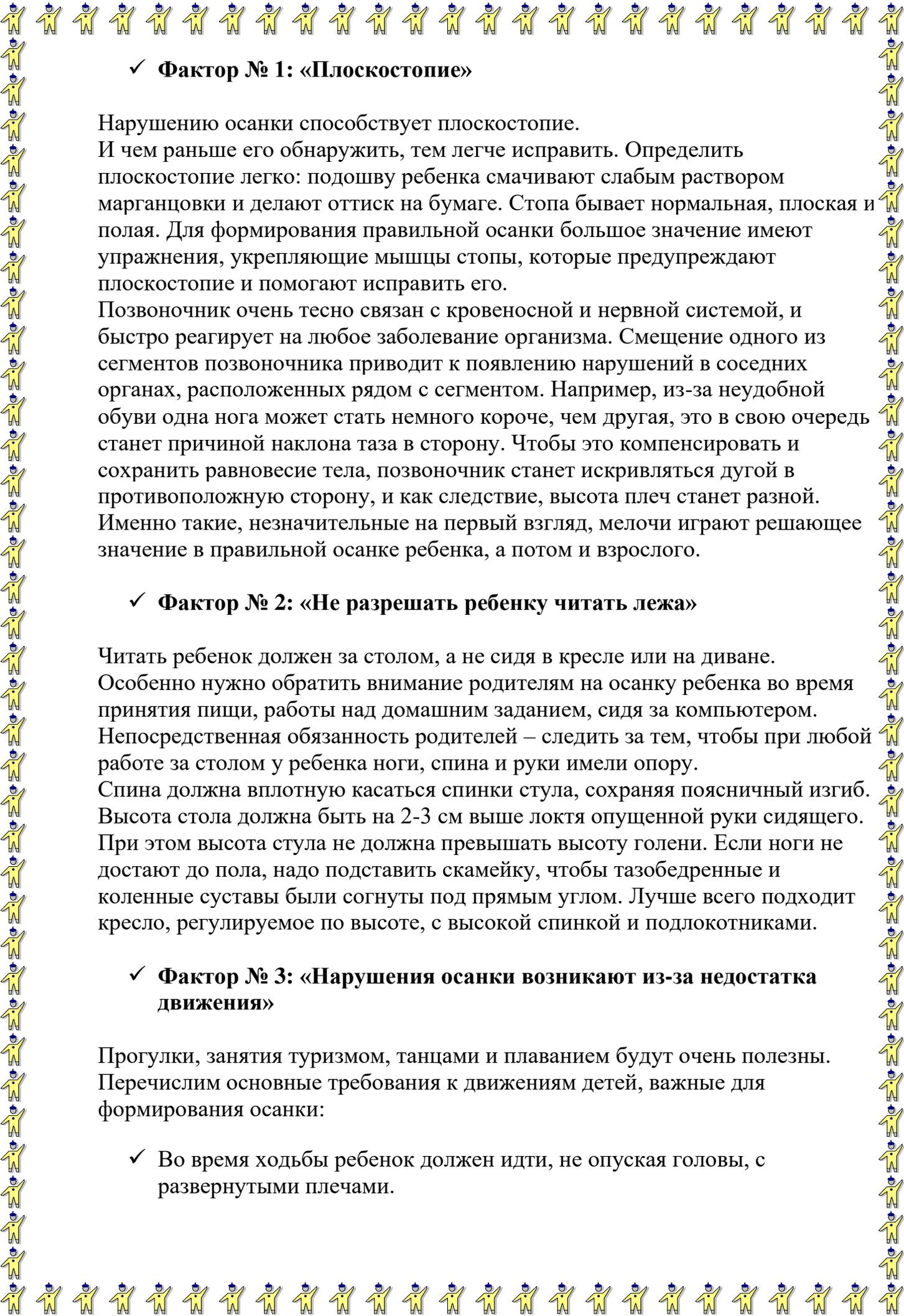
Сделать это можно следующим образом: поставить малыша спиной к себе на возвышение так, чтобы лопатки находились на уровне ваших глаз (ребенок в трусах, без майки). Поговорить с ним, предложить рассказать короткое стихотворение для того, чтобы снять первоначально возникшее у него напряжение и увидеть 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.

Многие родители, не задумываются над тем, что правильная и красивая осанка не дается с рождения, а формируется путем ежедневных совместных усилий родителей и ребенка.

С каждым годом, число юных пациентов с диагнозом сколиоз стремительно растёт.

Как сформировать правильную осанку и что предпринять, чтобы предотвратить искривление позвоночника у ребенка?

Для начала нужно разобраться, какие факторы способствуют искривлению осанки?



✓ Фактор № 1: «Плоскостопие»

Нарушению осанки способствует плоскостопие.

И чем раньше его обнаружить, тем легче исправить. Определить плоскостопие легко: подошву ребенка смачивают слабым раствором марганцовки и делают оттиск на бумаге. Стопа бывает нормальная, плоская и полая. Для формирования правильной осанки большое значение имеют упражнения, укрепляющие мышцы стопы, которые предупреждают плоскостопие и помогают исправить его.

Позвоночник очень тесно связан с кровеносной и нервной системой, и быстро реагирует на любое заболевание организма. Смещение одного из сегментов позвоночника приводит к появлению нарушений в соседних органах, расположенных рядом с сегментом. Например, из-за неудобной обуви одна нога может стать немного короче, чем другая, это в свою очередь станет причиной наклона таза в сторону. Чтобы это компенсировать и сохранить равновесие тела, позвоночник станет искривляться дугой в противоположную сторону, и как следствие, высота плеч станет разной. Именно такие, незначительные на первый взгляд, мелочи играют решающее значение в правильной осанке ребенка, а потом и взрослого.

✓ Фактор № 2: «Не разрешать ребенку читать лежа»

Читать ребенок должен за столом, а не сидя в кресле или на диване.

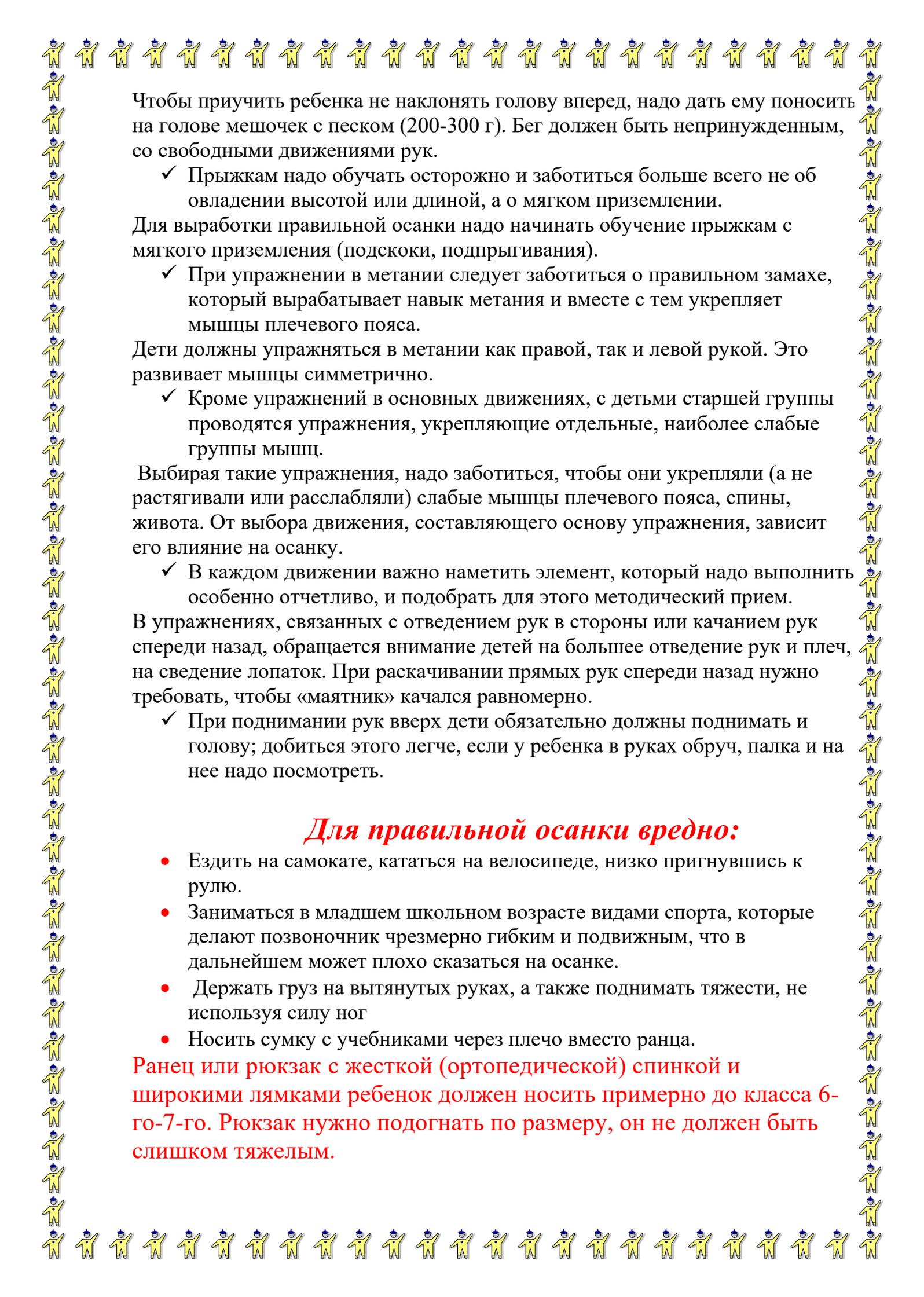
Особенно нужно обратить внимание родителям на осанку ребенка во время принятия пищи, работы над домашним заданием, сидя за компьютером. Непосредственная обязанность родителей – следить за тем, чтобы при любой работе за столом у ребенка ноги, спина и руки имели опору.

Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки сидящего. При этом 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. Лучше всего подходит кресло, регулируемое по высоте, с высокой спинкой и подлокотниками.

✓ Фактор № 3: «Нарушения осанки возникают из-за недостатка движения»

Прогулки, занятия туризмом, танцами и плаванием будут очень полезны. Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки:

- ✓ Во время ходьбы ребенок должен идти, не опуская головы, с развернутыми плечами.



Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г). Бег должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

- ✓ Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении.

Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

- ✓ При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса.

Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

- ✓ Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц.

Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

- ✓ В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием.

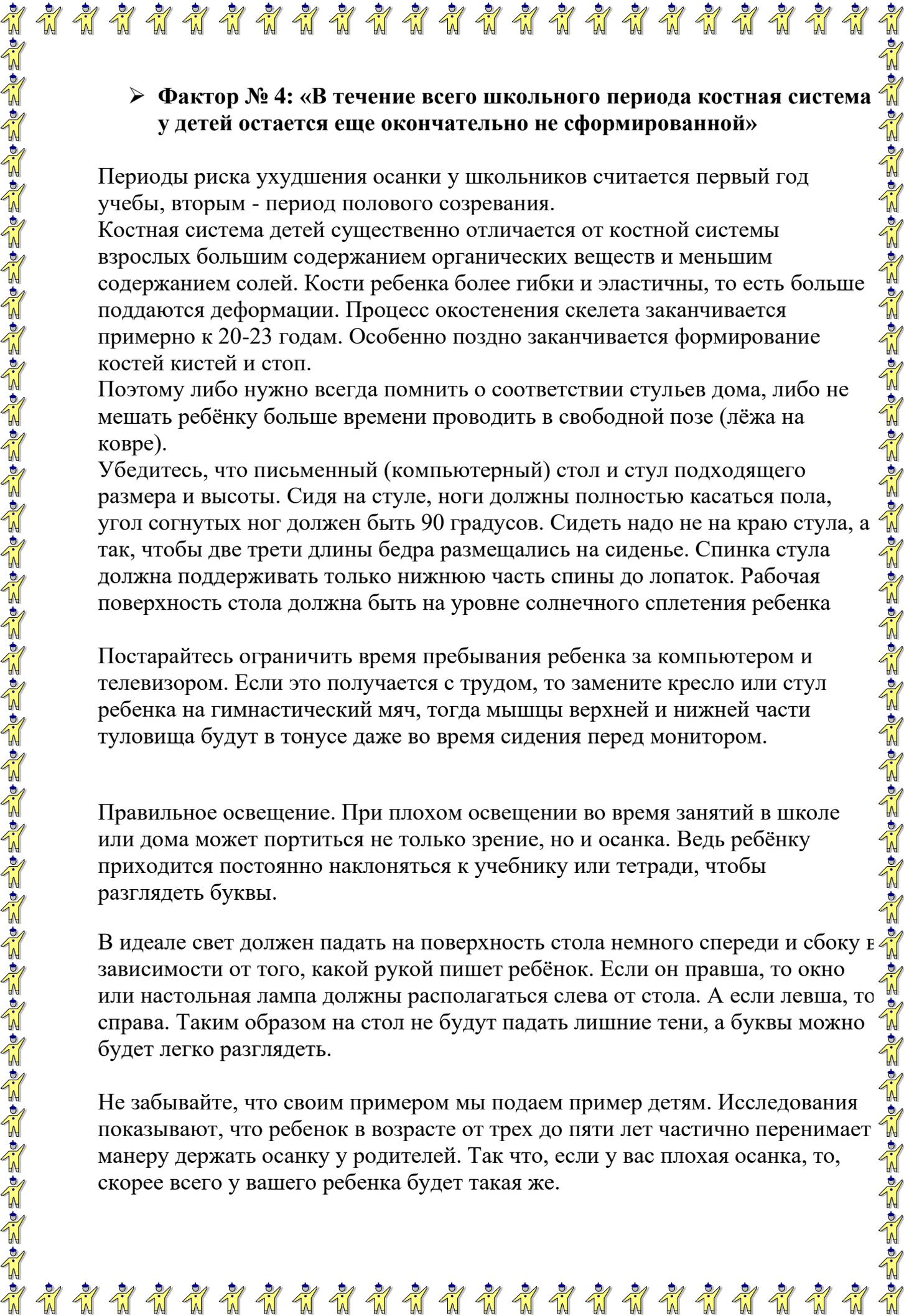
В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы «маятник» качался равномерно.

- ✓ При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

Для правильной осанки вредно:

- Ездить на самокате, кататься на велосипеде, низко пригнувшись к рулю.
- Заниматься в младшем школьном возрасте видами спорта, которые делают позвоночник чрезмерно гибким и подвижным, что в дальнейшем может плохо сказаться на осанке.
- Держать груз на вытянутых руках, а также поднимать тяжести, не используя силу ног
- Носить сумку с учебниками через плечо вместо ранца.

Ранец или рюкзак с жесткой (ортопедической) спинкой и широкими лямками ребенок должен носить примерно до класса 6-го-7-го. Рюкзак нужно подогнать по размеру, он не должен быть слишком тяжелым.



➤ **Фактор № 4: «В течение всего школьного периода костная система у детей остается еще окончательно не сформированной»**

Периоды риска ухудшения осанки у школьников считается первый год учебы, вторым - период полового созревания.

Костная система детей существенно отличается от костной системы взрослых большим содержанием органических веществ и меньшим содержанием солей. Кости ребенка более гибки и эластичны, то есть больше поддаются деформации. Процесс окостенения скелета заканчивается примерно к 20-23 годам. Особенно поздно заканчивается формирование костей кистей и стоп.

Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев дома, либо не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (лёжа на ковре).

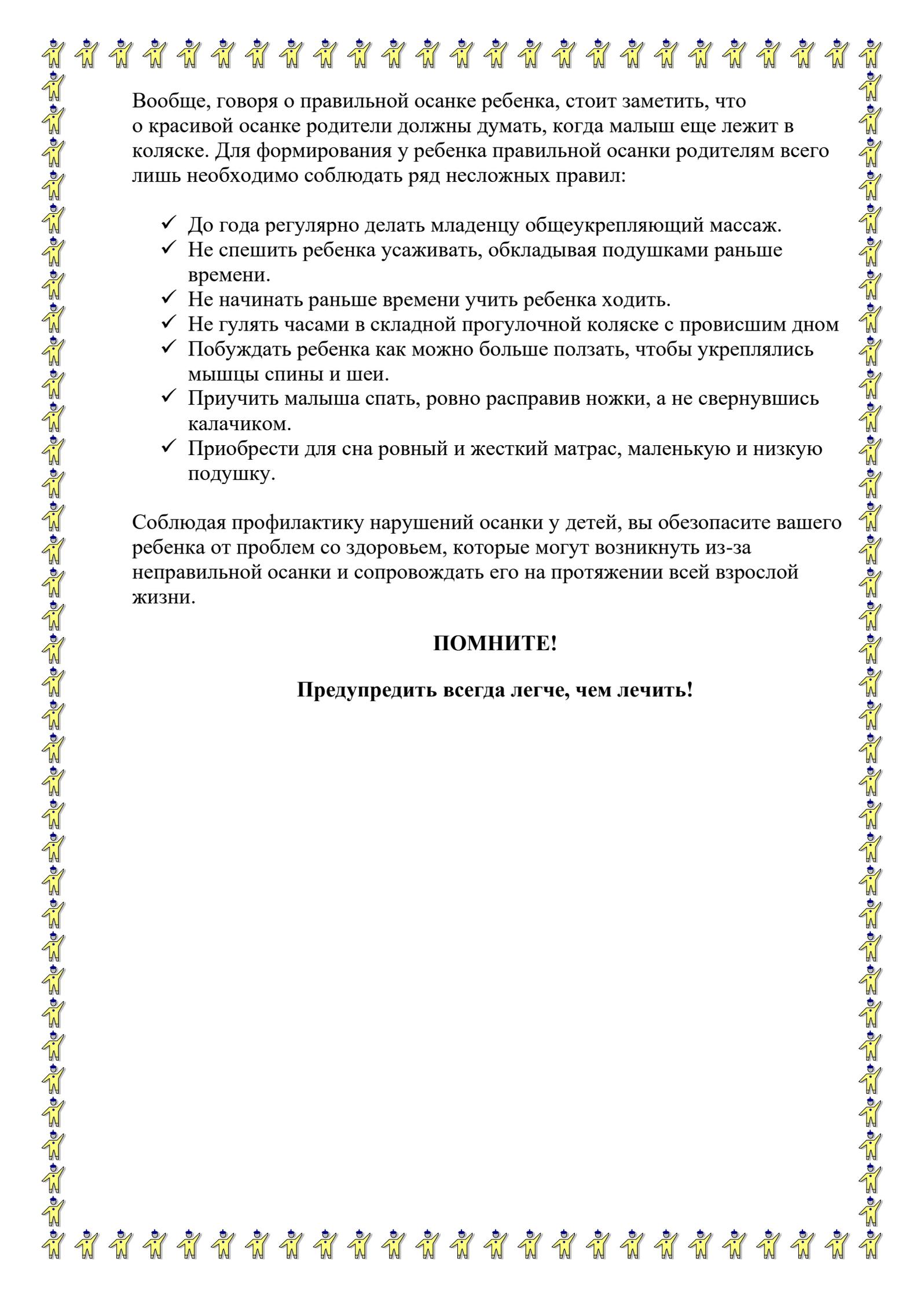
Убедитесь, что письменный (компьютерный) стол и стул подходящего размера и высоты. Сидя на стуле, ноги должны полностью касаться пола, угол согнутых ног должен быть 90 градусов. Сидеть надо не на краю стула, а так, чтобы две трети длины бедра размещались на сиденье. Спинка стула должна поддерживать только нижнюю часть спины до лопаток. Рабочая поверхность стола должна быть на уровне солнечного сплетения ребенка

Постарайтесь ограничить время пребывания ребенка за компьютером и телевизором. Если это получается с трудом, то замените кресло или стул ребенка на гимнастический мяч, тогда мышцы верхней и нижней части туловища будут в тонусе даже во время сидения перед монитором.

Правильное освещение. При плохом освещении во время занятий в школе или дома может портиться не только зрение, но и осанка. Ведь ребёнку приходится постоянно наклоняться к учебнику или тетради, чтобы разглядеть буквы.

В идеале свет должен падать на поверхность стола немного спереди и сбоку в зависимости от того, какой рукой пишет ребёнок. Если он правша, то окно или настольная лампа должны располагаться слева от стола. А если левша, то справа. Таким образом на стол не будут падать лишние тени, а буквы можно будет легко разглядеть.

Не забывайте, что своим примером мы подаем пример детям. Исследования показывают, что ребенок в возрасте от трех до пяти лет частично перенимает манеру держать осанку у родителей. Так что, если у вас плохая осанка, то, скорее всего у вашего ребенка будет такая же.



Вообще, говоря о правильной осанке ребенка, стоит заметить, что о красивой осанке родители должны думать, когда малыш еще лежит в коляске. Для формирования у ребенка правильной осанки родителям всего лишь необходимо соблюдать ряд несложных правил:

- ✓ До года регулярно делать младенцу общеукрепляющий массаж.
- ✓ Не спешить ребенка усаживать, обкладывая подушками раньше времени.
- ✓ Не начинать раньше времени учить ребенка ходить.
- ✓ Не гулять часами в складной прогулочной коляске с провисшим дном
- ✓ Побуждать ребенка как можно больше ползать, чтобы укреплялись мышцы спины и шеи.
- ✓ Приучить малыша спать, ровно расправив ножки, а не свернувшись калачиком.
- ✓ Приобрести для сна ровный и жесткий матрас, маленькую и низкую подушку.

Соблюдая профилактику нарушений осанки у детей, вы обезопасите вашего ребенка от проблем со здоровьем, которые могут возникнуть из-за неправильной осанки и сопровождать его на протяжении всей взрослой жизни.

ПОМНИТЕ!

Предупредить всегда легче, чем лечить!

Вот несколько интересных упражнений и игр для детей:

Занимательные веселые игры для укрепления осанки.

Самая простая игра, и в то же время самая интересная, это носить предметы на голове. Можно постараться выполнять обычные поручения: принеси куклу, садись на диван, посмотри в окно, но делать все это с книгой на голове. Посоревнуйтесь с ребенком, положите книгу и себе на голову, или папе, когда он смотрит футбол. Посмотрите, у кого книга с головы упадет быстрее.

Зарядка для малышей.

В ежедневную зарядку для детей включите пару упражнений для укрепления мышц спины. Ниже приведены несколько простых упражнений под общим названием “Играем в котенка”, но котенка вполне можно заменить на тигренка или щенка, в зависимости от интересов малыша.

Играем в котенка.

Исходное положение: Ребенок стоит на четвереньках.

Котенок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.

Котенок шипит: выгнуть, округлить спину, пытаясь коснуться подбородком груди - показывает хохолок на спине и шипит на собаку.

Котенок мурлыкает: прогнуть спину и поднять высоко подбородок - мурлыкает и хочет, чтоб ее погладили, можно пошевелить хвостиком.

Котенок достает фрукты с дерева: поднять правую руку вверх, высоко-высоко - стараясь дотянуться до яблока, поднять левую руку - дотягивается до груши - можно поэкспериментировать таким же образом с ногами.

Котенок учится плавать: лечь на живот. Приподнять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавание брассом.

Котенок едет на велосипеде: лечь на спину, согнуть колени и имитировать кручение педалей.

Если принцип упражнений понятен, мы уверены вы найдете еще массу интересных поз и игровых сценок для укрепления мышц спины.

Игры на мяче.

Если у вас есть большой мяч, то можно катать ребенка, укладывая его спиной на мяч. Если ребенок постарше, можно разложить около мяча игрушки (грибы) и придерживая его за ноги направлять в сторону грибов. Каждый собранный гриб укладываем в лукошко, или приподнимаясь на мяче - отдаем маме.

Чтобы воспитать привычку держаться прямо - напоминайте ребенку в течение дня про ровную спинку. Ребенок может сам проверить свою осанку, прислонившись спиной к стене и прижавшись к ней затылком, плечами, пятками и попой. Выполняйте эти или другие упражнения на укрепление мышц спины и ваш ребенок не будет сутулиться

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

<p>✓ ПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • ВЫПРЯМИ СПИНУ • РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ 	<p>✗ НЕПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • ПОДНИМИ ГОЛОВУ • ПОДТЯНИ ЖИВОТ 	<p>✓ ПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • ОПИРАЙСЯ ОДНОВРЕМЕННО НА ОБЕ НОГИ 	<p>✗ НЕПРАВИЛЬНО</p>
--	--	--	----------------------

ПРИ ХОДЬБЕ

<p>✓ ПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • ГОЛОВУ ДЕРЖИ ПРЯМО И ВЫСОКО • ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ 	<p>✗ НЕПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА 	<p>✗ НЕПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СПЛИШКОМ БОЛЬШИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ
---	--	--

В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

<p>✓ ПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • СИДИ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ • УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ 	<p>✗ НЕПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • НАКЛОНИ ГОЛОВУ ЧУТЬ ВПЕРЕД • НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ
---	---

ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТЕЙ

<p>✓ ПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • ДЕРЖИ СПИНУ ПРЯМО • РАСПРЕДЕЛИ ВЕС РАВНОМЕРНО В ОБЕ РУКИ 	<p>✗ НЕПРАВИЛЬНО</p>
--	----------------------

ПРИ ПОДЪЁМЕ ТЯЖЕСТЕЙ

<p>✓ ПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • ПРИСЯДЬ, СОГНУВ НОГИ В КОЛЕНАХ • НЕ СГИБАЙ СПИНУ 	<p>✗ НЕПРАВИЛЬНО</p>
--	----------------------