

«Воспитание правильной осанки»



Выполнила:
Тищенко Марина Николаевна
должность: воспитатель

Как сохранять правильную осанку у ребёнка.

Осанка у человека формируется до 25 лет. Это значит, что ребёнку важно всегда держать спину ровной, потому что профилактика нарушений осанки проходит проще, чем её исправление. Собрали простые рекомендации, которые помогут предотвратить нарушения и вовремя обнаружить проблему, если она уже появилась.

Правильная осанка — залог здоровья позвоночника, правильной работы внутренних органов и гармоничного развития ребёнка. Современный образ жизни (долгое сидение за уроками, гаджеты, недостаток физической активности) способствует формированию нарушений осанки у детей. Родители могут помочь своему ребёнку сохранить ровную спину, если будут соблюдать простые, но эффективные рекомендации.

Осанка — это вертикальное положение тела, которое зависит от мышечного корсета и скелетного равновесия. Правильная осанка — это не только красиво и эстетично, но и важно для здоровья.

В первую очередь на формирование осанки влияет генетика костно-мышечной системы и конституция. Во вторую — центральная нервная система, в которой образуются двигательные связи.

Основное влияние на формирование осанки оказывает не столько мышечная масса, сколько развитие мышечных групп. За равномерную нагрузку на все мышцы отвечают физкультура, подвижные игры, плавание.

Множество жировых отложений, особенно в области живота, приводят к нарушению осанки из-за смещения центра тяжести и увеличению нагрузки на позвоночник.

Осанка — это привычное положение тела в пространстве, которое формируется с детства. Её нарушения приводят:

- * К деформации позвоночника — искривлениям, которые сложно исправить во взрослом возрасте.
- * Нарушению работы лёгких и сердца — из-за сдавленной грудной клетки ухудшается дыхание и кровообращение.
- * Хроническим болям в спине, шее и голове.
- * Быстрой утомляемостью — слабые мышцы спины не могут долго поддерживать тело в правильном положении.

Чем раньше начать следить за осанкой, тем проще избежать этих проблем.

Причины нарушения осанки:

Искривление позвоночника может носить наследственный характер. Травмы спины и хронические заболевания способны дать импульс развитию нарушений. Часто период полового созревания и активного роста у детей сопровождается резким нарушением осанки: ребёнок может начать сутулиться, стесняясь своего роста и меняющегося тела, а потом «запомнить» это положение. Бывают случаи, когда причину искривления позвоночника найти не удаётся.

Но самые обидные - собственные ошибки и привычки, которые портят здоровую осанку:

- * Не подходящие под рост ребёнка письменные стол и стул.
- * Неправильные привычки в позах. Например, привычка спать на боку, прижав колени к груди, негативно отражается на здоровье позвоночника.
- * Выбор в пользу сумки, а не рюкзака — нагрузка приходится на одно плечо, и оно «опускается» вниз.
- * Неудобная обувь — слишком узкая колодка, неправильная высота каблука.

Чем опасно нарушение осанки:

То, что привыкли называть сколиозом, — обычно оказывается нарушением осанки. Сколиоз — искривление позвоночника на величину более 10°. Всё, что меньше — функциональная асимметрия — протекает в лёгкой форме и с возрастом проходит, и иногда даже без лечения. Но контролировать её обязательно нужно.

Деформация позвоночника при сколиозе.

Тяжёлые формы сколиоза требуют серьёзного и длительного лечения. Это сложное заболевание, при котором усиливается давление на лёгкие, появляется одышка и чувство нехватки воздуха. Внутренние органы смещаются и начинают функционировать неправильно. В тяжёлых случаях сколиоз может спровоцировать инвалидность.

Нарушение осанки намного более распространённая патология — это сутулость от вынужденного нахождения в одной и той же позе за столом, асимметричные плечи и лопатки. Проблема не только эстетическая: искривлённый позвоночник может доставлять дискомфорт: боль и напряжение в спине.

Правильная осанка — это гармоничная работа внутренних органов. Здоровый позвоночник не сдавливает нервные окончания, мозг получает необходимое количество кислорода, а значит, ребёнку проще учиться и осваивать новое. Он легче переносит физические нагрузки и реже болеет.

Как понять, что у ребёнка искривление позвоночника:

Проверить осанку в домашних условиях поможет простой тест. Нужно попросить ребёнка снять обувь и встать на пол прямо, опустить руки вдоль тела. Важно, чтобы это была его привычная расслабленная поза. А теперь внимательно посмотреть на линию позвоночника, уровень лопаток и плеч, положение стоп и коленей.

Признаки правильной осанки:

Определить, есть ли у ребёнка нарушения, можно по следующим критериям:

- * Голова держится прямо, подбородок слегка приподнят.
- * Плечи развёрнуты, расположены на одном уровне.
- * Лопатки не выступают, симметричны.
- * Живот подтянут, нет сильного прогиба в пояснице.
- * Стопы при ходьбе и стоянии полностью соприкасаются с полом.

Если вы заметили у ребёнка асимметрию, сутулость или слышали жалобы на боль в спине — стоит обратиться к ортопеду.

Упражнения для формирования правильной осанки:

Собака мордой вниз

Укрепляет всё тело, растягивает позвоночник.

Встать на четвереньки.

Выпрямить колени, упираясь стопами в пол.

Поднять таз как можно выше.

Расслабиться на 30-45 секунд.

Опустить на четвереньки, отдохнуть.

Кошка.

Растягивает позвоночник, помогает снять напряжение.

Встать на четвереньки.

Вдохнуть, поднять голову, тянуть живот к полу.

Выдохнуть, опустить голову, тянуть поясницу к потолку.

Обратный мостик.

Удлиняет и распрямляет поясницу, укрепляет позвоночник.

Лечь на спину, согнуть ноги в коленях.

Подать таз вперёд.

Задержаться на 45-60 секунд.

Вернуться в исходную позу.

Замок.

Растягивает мышцы груди и спины

Встать прямо и отвести руки за спину.

Соединить руки в замок.

Наклониться вперёд туловищем, руками тянуться к полу до комфортного уровня натяжения.

Задержаться на 30 секунд.

Вернуться в исходное положение.

Супермен.

Прорабатывает мышцы спины и ягодиц, укрепляет позвоночник.

Лечь на живот.

Выпрямить руки и ноги.

Одновременно поднять руки и ноги.

Задержаться на 30 секунд.

Вернуться в исходное положение.

Удобная кровать, соответствующая росту. Ребёнок должен свободно вытягиваться на ней в полный рост и свободно двигаться.

Ортопедический матрас — не слишком жёсткий и не слишком мягкий. На нём должно быть удобно, причём сразу.

Правильная поза для сна. В идеале — на спине, подушка плоская и только под головой. Поза на боку — только с прямым позвоночником. Если подушка мешает, её стоит убрать. Спать на животе физиологически неправильно. Но если заснуть по-другому сложно, нужно снизить нагрузку на позвоночник. Убрать подушку из-под головы и положить под живот. Так напряжение сведётся к минимуму, и спина будет расслабляться на время сна.

Грамотно организованное рабочее место: мебель по росту, все необходимые предметы в зоне доступа. Особое внимание уделить правильной позе при сидении - спина прямая, таз чуть вперёд. Ноги параллельно друг другу, колени согнуты под углом 90°, стопы полностью на полу.

Обязательные паузы во время подготовки домашних заданий раз в 40–50 минут. Можно встать из-за стола, сделать зарядку, потанцевать или просто походить.

Выбирать для школы рюкзак со специальной ортопедической вставкой, поддерживающей и плотно прилегающей к спине. Лямки рюкзака должны быть широкие, а учебники внутри распределены равномерно.

Лучшая профилактика сколиоза — активный образ жизни: здорово, если этой идеи придерживается вся семья. Например, ходить вместе в бассейн или бегать по утрам.