

«Правильная осанка у ребенка: советы родителям»

Многие даже не задумываются над тем, что правильная и красивая осанка не дается с рождения, а формируется путем ежедневных совместных усилий родителей и ребенка. Как бы нам не хотелось, но число юных пациентов с диагнозом сколиоз стремительно растёт. Как сформировать правильную осанку и что предпринять, чтобы предотвратить искривление позвоночника у ребенка?

Нарушению осанки способствует плоскостопие. 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.

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.

Нарушению осанки способствует плоскостопие. Чем раньше его обнаружить, тем легче исправить. Определить плоскостопие легко: подошву ученика смачивают слабым раствором марганцовки и делают отгиск 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.

Правильная осанка не дается с рождения.

О красивой осанке родители должны думать, когда малыш еще лежит в коляске. Для формирования у ребенка правильной осанки родителям необходимо: 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 жёсткий матрас, маленькую и низкую подушку. Не разрешать ребенку читать лежа. Особенно нужно обратить внимание родителям на осанку ребенка во время принятия пищи, работы над домашним заданием, сидя за компьютером. Читать и писать ребенок должен за столом, а не сидя в кресле или на диване. 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. Нарушения осанки возникают из-за недостатка движения. Прогулки, занятия туризмом, танцами и плаванием будут очень полезны.

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 (теннис, фехтование, бадминтон, бокс, художественная и спортивная гимнастика, борьба), 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.

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 по укреплению 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, пытаться 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.