

Правильная осанка у детей: залог хорошего здоровья

Правильная осанка — это залог хорошего здоровья. К сожалению, люди не рождаются уже сформированной осанкой. Над этим нужно работать. И именно в дошкольном возрасте лучше начинать прививать правильные привычки и приучать детей к здоровому образу жизни.

Всегда приятно смотреть на человека, у которого расправлены плечи, прямая спина и легкая походка. Такие люди более уверены в себе. И наоборот, печально видеть сутулого прохожего, со сторбившейся спиной. И это только внешние факторы. Неправильная осанка приводит к осложнениям внутренних органов. Нарушается работа дыхательной и центральной нервной системы, сокращается объем легких и появляется одышка. Поэтому очень важно с детства обратить внимание на формирование осанки.

Осанка: основные понятия

Осанка это привычная поза, при которой спина человека находится в вертикальном положении. В первые годы жизни у детей формируются естественные изгибы позвоночника. К тому времени, когда ребенок идет в школу эти изгибы определяются более четко. Сам позвоночник начинает формироваться в процессе развития и роста ребенка.

Признаки правильной осанки:

- ключицы находятся на одном уровне;
- если смотреть сзади, лопатки и плечи расположены симметрично;
- голова, бедра и тазовище на одной линии;
- живот втянут;
- ноги имеют одинаковую длину.

Виды нарушения осанки

Чтобы понять есть ли нарушения у ребенка, нужно поставить его прямо. Если лопатки сильно выступают, а голова и плечи наклонены вперед, время принимать меры.



Виды нарушения осанки:

- сутулость;
- плоская спина;
- плосковогнутая спина;
- круглая спина;
- кругловогнутая спина;
- вялая осанка.

Одним из распространенных нарушений у детей является сутулость. Дети не умеют себя контролировать, поэтому во время чтения или игр за компьютером, спина расслабляется и округляется, плечи опускаются вперед. Это приводит к сутулости. Если вовремя не принять меры, вырастет горб, сердце и легкие перестанут нормально работать.

Дефекты круглой или кругловогнутой спины зарождаются еще в раннем возрасте. Начинать вставать, ходить и сидеть ребенку нужно в свое время. Именно в этом возрасте может начать формироваться дефект. Для него характерны опущенные плечи, сильный прогиб в позвоночника и наклоненная вперед голова.

У детей, отстающих в развитии или наоборот, быстроразвивающихся, может наблюдаться плоская или плосковогнутая спина. Такие малыши быстро устают, плохо справляются с различными нагрузками, жалуются на головные боли. Как правило, это нарушение осанки приводит к развитию сколиоза.

Вялая спина наблюдается у детей в дошкольном возрасте. Это является первым признаком при нарушении осанки. Такая проблема возникает, когда ребенок мало двигается, у него не особо развита мускулатура, имеется избыточный вес, слишком долго сидит за столом.

Три степени нарушения осанки

Первая: небольшие изменения в нарушении осанки. Легко исправляются при помощи волевых усилий. В основном встречается у дошкольников.

Вторая: признаков искривления осанки становится больше. Одних усилий для выпрямления позвоночника недостаточно. Если взять ребенка за подмышечные впадины и приподнять, нарушение устраняется. Осанку можно исправить при помощи специальной оздоровительной физкультуры.

Третья: когда уже нарушения осанки плохо поддаются излечению.

Факторы, влияющие на осанку детей

1. Правильное питание. Обязательно в рацион необходимо включать продукты, содержащие витамины С и D. Это семга, скумбрия, молоко, яйца, смородина, цитрусовые и бобовые.

2. Отсутствие или недостаток физических нагрузок. Чтобы постоянно поддерживать осанку в нужной форме, необходима хорошая физическая подготовка.

3. Неправильно подобранные и тяжелые школьные сумки. Лучше, если вес ранца будет не больше 2 кг. Поэтому все-таки стоит смотреть, что ребенок носит с собой. Подбирайте правильные рюкзаки с ортопедической спинкой и удобными широкими лямками.

4. Неправильная поза. Необходимо следить за школьниками во время выполнения домашних работ, когда они долго сидят за столом и особенно за компьютером. Периодически подсказывать ему о правильной осанке. Обязательно делать небольшие перерывы между длительными прибываниями в сидячем положении.

5. Психологическое состояние. Постоянная критика, непонимание со стороны родителей не повышают самооценку у детей. Неуверенные в себе дети чаще сутулятся и горбятся. Поэтому для ребенка очень важна родительская забота и поддержка.

6. Режим труда и отдыха. Важно соблюдать пропорции между этими занятиями. Многие родители стремятся к тому, чтобы ребенок посещал множество секций и был постоянно чем-то занят. Детям нужны физические нагрузки. Но им также необходим и отдых

7. Форма стопы. Нарушение стопы непременно приведет к изменениям позвоночника. Поэтому следует регулярно проверять стопу на наличие плоскостопия.



Тест: как определить есть ли нарушения осанки

Сделать это просто. Ставим ребенка к стене так, чтобы голова, плечи, ягодицы и пятки были плотно прижаты к боковой поверхности. Если осанка правильная, то такая поза не вызовет никаких неудобств. В случае нарушения, ребенку довольно сложно будет справиться с такой просьбой. А уж тем более отойти от стены и пробыть в таком положении некоторое время.

Формируем правильную осанку у детей

1. Все начинается с рождения. Поэтому стоит обратить особое внимание на развитие своего малыша в раннем возрасте. Именно в детстве легче сформировать правильные привычки и приучить ребенка к здоровому образу жизни.



2. Постоянная двигательная активность. С малых лет приучайте своего малыша к физическим упражнениям. Это могут быть катания на велосипеде, на коньках и роликах. Играйте с ним в подвижные игры: бадминтон, волейбол, футбол.

3. Отказ от неправильных поз. Когда дети маленькие, им сложно себя контролировать. Они не придают особого значения тому, как сидят, в какой позе смотрят телевизор или обедают. И в этих моментах очень важен родительский контроль.

4. Общая физическая подготовка. Для того, чтобы у ребенка с детства сформировалась правильная осанка, большое значение имеют закаливание и упражнения, которые повышают общий тонус организма. Плавание и здоровый сон помогают восстановить нервную систему.

5. Проверка на плоскостопие. Подбор правильной и удобной обуви поможет ребенку сохранять правильную осанку при движениях.

6. Кровать ребенка должна быть твердой, лучше с ортопедическим матрасом.

7. Упражнения, способствующие развитию правильной осанки — комплекс упражнений на укрепление мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса, на развитие гибкости, подвижности суставов, тренировка дыхательной системы.

Упражнения для правильной осанки

□ Разгружаем позвоночник. Два раза в день лежим на твердой поверхности. Достаточно 15 минут для каждого раза.

□ Турник. Висим в спокойном состоянии на турнике. По времени: на сколько хватит сил.

□ Прямая спина. Встаем к стене, плотно прижав голову, ягодицы и пятки. Отходим от стены, приседаем и встаем, приняв правильное положение.

□ «Ласточка». Ноги вместе, руки опущены. При отведении одной ноги назад, руки разводим в стороны. Стоим полминуты. Затем меняем ноги.

□ Ходьба по комнате. Ходим, чередуя разные варианты: на носках, на пятках, на наружных краях стоп.

Игры для профилактики нарушения осанки

□ Игра с мячом. Направлена на укрепление плечевого пояса и хорошей осанки. Необходимо попасть в корзину мячом, кидая его двумя руками из — за головы.

□ Игра с веревкой. Для развития равновесия и укрепления мышц. На пол кладется веревка и дети ходят по ней, как по канату. При этом нужно стараться идти с ровной спиной, руки развести в стороны.

□ Игра с игрушкой. Хорошо укрепляет мышцы спины, помогает сохранять равновесие. Ребенок наклоняется вперед, на спину ему кладется мягкая игрушка. Он должен донести ношу до определенного места. При движении голову нельзя опускать и спину нужно держать ровно.