

Консультация для родителей: «О правильной осанке».

Одной из главных показателей здоровья – нужно заботиться с первых дней жизни малыша. Нередко родители, сами того не желая, создают обстановку, провоцирующую заболевания спины у ребёнка.

Способствуют сколиозу немало факторов. Например, неправильное оформление рабочего места, за которым дети подолгу сидят сгорбившись. Это происходит, если стол не по росту ребёнка мал, либо малыш сидит на очень высоком стуле. Ношение тяжестей, особенно в одной руке, также неблагополучный фактор. Поэтому для детей младших классов предпочтительнее ранец, а не портфель. В группе риска дети с неправильным физическим воспитанием, ведущие малоактивный образ жизни.

Специалисты в области медицины пугают страшными цифрами – почти две трети из нас имеют нарушение осанки. Сколиоз в чистом виде встречается у 10-15% школьников. К концу обучения в школе частота сколиоза увеличивается. Да что там школьники – проблемы с осанкой есть даже у 4-летних ребятишек. Дети страдают сутулостью, вялой осанкой, сколиозом, плоскостопием.

А между тем правильная осанка – это не только красиво. Нарушение её в первую очередь вредит здоровью. Из-за того, что сдавлена грудная клетка, ухудшается работа органов дыхания. Все внутренние органы испытывают дискомфорт. Возникают проблемы с пищеварением и кровообращением. Появляются головные боли, повышается утомляемость, снижается аппетит.

Проведите небольшой тест – посмотрите, как ребёнок сидит или стоит в обычной, непринуждённой позе, как он ходит. При правильной осанке у детей лопатки расположены симметрично, плечи – на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, походка ровная.

Если возникли какие-то подозрения, то за консультацией следует обратиться к хирургу, ортопеду, врачу ЛФК. Но даже если с осанкой ребёнка всё в полном порядке, не будет лишним принять профилактические меры для предотвращения возможных проблем. Отнеситесь очень серьёзно к подбору детской мебели – она должна быть удобной. Постель должна быть достаточно жёсткой, с маленькой подушкой.

Наше тело не любит сидеть. Замечено, что дети, читающие сидя, через 1-2 часа устают и начинают сутулиться, опираться руками и грудью о стол. Нашему телу больше подходит стоять или лежать. Пусть ребёнок смотрит телевизор или читает лёжа на животе, положив голову на ладони.

Правильная осанка – это непросто. Попробуйте сами прислониться спиной к стене, прижать к ней затылок, плечи и ягодицы, поставить ноги вместе и так выдержать хотя бы минуту. Упражнение это трудное, но эффективно учит правильно держать спину.

Вообще, физические упражнения, которые помогут сохранить спину прямой, очень просто делать в домашних условиях. Если взять за правило

заниматься ими каждый день, хотя бы по несколько минут, они не только принесут пользу вам и вашему малышу, но и поднимут настроение!

Небольшой комплекс для правильной осанки.

1. И. п. – стоим прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Разводим локти, сведя лопатки – вдох; исходное положение – выдох.
2. И. п. – стоим прямо, ноги вместе, руками взялись за плечи. Наклоняемся всем корпусом вперёд с прямой спиной – выдох; возвращаемся в исходное положение – вдох.
3. И. п.– стоим прямо. В опущенные руки берём гимнастическую палку. Приседаем, вытянув руки вперёд – выдох; возвращаемся в исходное положение – вдох. Спина прямая.
4. И. п. – лежим на спине, руки вдоль тела. Ногами делаем велосипедные движения.
5. И. п. – лежим на животе, руки развели в стороны. Поднимаем корпус, прогнув грудной отдел позвоночника, - лицом тянемся к потолку. Затем возвращаемся в исходное положение.
6. И. п. – лежим на спине, руки вдоль тела. Поднимаем прямые ноги на высоту спичечного коробка, т.е. совсем невысоко от пола. Считаем до 10. Или до скольки сможете выдержать.

Эти нехитрые упражнения укрепят мышцы спины и пресса, а тем самым будут благоприятно влиять на осанку. Выполняйте их ежедневно, и правильная осанка станет визитной карточкой ваших детей.

На что надо обратить внимание?

Предоставьте ребенку удобное место для работы. Это важно, поскольку большую часть своего времени ученик проводит за столом, что, в свою очередь, означает, что он должен выполнять свои функции и быть правильно подобранным, согласно роста и возраста ребенка. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок не сидел лицом к стене. Психологи объясняют, что это положение является для ребенка символом отчаяния и не поощряет желание работать. Ребенок за таким толом все время сутулится, что означает его подсознательное желание спрятаться, быть менее заметным. Тогда как стена сзади определенно дает ощущение безопасности. Другая возможная причина искривления позвоночника – свет, который падает слева. Недостаточно освещенная комната вынуждает детей наклоняться ниже над тетрадками и учебниками, что никогда не даст возможности сформировать у ребенка правильную осанку. Специалисты говорят, что и дома, как и в школе, ребенок должен делать 15-минутные перерывы каждые 45 минут обучения, чтобы изменить свое положение.

Сократите время просмотра телевизора – потому что смотреть телевизор с утра до вечера ребенку недопустимо. Это, разумеется, внесет свой вклад в позу ребенка или его самочувствие, но результат вас вряд ли порадует. Исследования показывают, что почти 60% детей, которые смотрели телевизор в течение 1-2 часов в день, жаловались на боли в спине.

Для тех, кто смотрит телевизор более 2 часов в день подряд, этот процент увеличивается до 70.

Ограничьте время пребывания за компьютером – это особенно важно, учитывая тот факт, что большинство столов и стульев для работы на компьютере предназначено для взрослых. На них ребенку труднодоступна клавиатура, ноги висят в воздухе, а голова постоянно откинута назад или поднята вверх, чтобы видеть изображение на экране монитора. С другой стороны, дети, которые слишком долго в течение нескольких часов подряд играют на компьютере с помощью джойстика или другого периферийного оборудования, страдают болями в спине в результате непрерывной нагрузки на позвоночник. Почти 40% детей и подростков не могут держать тело прямо после того, как они просидели долгие часы за компьютером. Сгорбленное положение фиксируется, и потом очень трудно его исправить.

Обеспечьте вашим детям хорошее место для сна – это важно для полноценного отдыха в ночное время. Ребенку или подростку требуется хорошая кровать с ортопедическим матрасом и, возможно – без подушки. И самое главное – следите за весом ребенка! Обеспечьте ему здоровое, полноценное и сбалансированное питание и стимулируйте его к выполнению физических упражнений (примерно 1 час в день), потому что лишний вес и ожирение повышают риск развития боли в спине. Уже давно установлено, что для выработки правильного положения тела являются наиболее эффективными бассейн, летом и зимой катание на коньках и лыжах. Через физические упражнения укрепляется дыхательная система, мышцы спины и пресса, и одновременно приобретается правильная осанка и хорошее настроение.

Обучение и укрепление правильной осанки в детстве, несомненно, один из лучших способов защиты костей, мышц и суставов на всю жизнь. При соблюдении этих условий формирование правильной осанки у ребенка станет непринужденным и приятным занятием, нормой жизни.