

## **Профилактика правильной осанки у детей.**

«Осанка – привычная поза непринуждённо стоящего человека, принимаемая без излишних мышечных усилий». Осанка является одним из важных слагаемых здоровья ребёнка. Нарушение осанки отрицательно сказывается на работе сердечно – сосудистой и дыхательной систем, искажают форму тела, становятся причиной нарушения обменных процессов. Сдавленные грудной клеткой лёгкие не могут полностью расправиться, набрать свежего воздуха при вдохе для нормального насыщения крови кислородом. В результате нарушаются окислительные процессы, а ткани и клетки не получают достаточного питания, что ведёт к понижению общей сопротивляемости организма. Дефекты осанки отражаются и на состоянии нервной системы, функционированию внутренних органов и могут привести к серьёзным заболеваниям, которые с трудом поддаются лечению.

### **Различают несколько видов осанки:**

- **отличная осанка** – передняя поверхность грудной клетки выступает над поверхностью живота, спина равномерно волнообразна, что зависит от позвоночных изгибов;
- **хорошая осанка** – голова чуть наклонена вперёд, передняя поверхность живота выступает над передней поверхностью грудной клетки, равномерная волнообразность изгибов спины несколько нарушена;
- **удовлетворительная осанка** – грудная клетка несколько плоская, передняя поверхность живота значительно выступает над передней поверхностью грудной клетки. Волнообразность спины нарушена, особенно в поясничном отделе позвоночника;
- **плохая осанка** – голова выдвинута вперёд, грудь впалая, спина сутулая.

Для того чтобы определить, какая осанка у ребёнка, его нужно вплотную поставить спиной к стене до касания её затылком, лопатками, ягодицами и пятками. При правильной осанке расстояние от стенки до шейного изгиба и от стенки до поясничного изгиба позвоночника должно быть примерно равно ширине ладони ребёнка. Отклонения свидетельствуют о нарушениях осанки. Касание только затылком, спиной и пятками свидетельствует о слабой мускулатуре спины, живота и поясницы. Касание по точкам: спина, ягодицы, пятки указывают на слабую мускулатуру шеи и плечевого пояса.

**Виды нарушений осанки:** сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина, лордоз, кифоз, сколиоз – одно из самых тяжёлых последствий неправильной осанки.

Нарушения осанки и деформации позвоночника могут быть врождёнными и приобретёнными.

## **К приобретённым нарушениям позвоночника могут привести следующие причины:**



- общее недостаточное развитие мускулатуры ребёнка;
- неравномерное развитие мышц спины, живота, бёдер, удерживающих позвоночник в правильном положении;
- продолжительная болезнь или частые заболевания ребёнка, ослабляющие его организм;
- рахит;

- неудовлетворительный общий режим ребёнка, недостаточно или чрезмерно пассивный отдых;
- неправильный режим питания;
- однообразные (однобокие) движения: езда на самокате, игра в бадминтон и т. п.

## **К дефектам позвоночника могут привести и плохие привычки:**

- привычка стоять с опорой на одну ногу;
- неправильная походка, с опущенной головой, свисающими плечами;
- переноска тяжестей в одной руке;
- привычка неправильно сидеть за столом;
- привычка читать лёжа на боку;
- неправильная поза во время сна: лёжа на одном боку, сгибание спины «калачиком», «проваливание» туловища в мягкий матрас;
- неправильная одежда и обувь.

## **Упражнения на создание представления о правильной осанки и её формирование.**

1. Стать спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались стены. Запомнить положение частей тела. Отойти от стены, сохраняя принятое положение

2. Принять то же И.П., запомнить его, сделать шаг вперёд и выполнить повороты головой, туловищем. Снова принять И.П. и сделать шаг назад – проверить правильное положение тела.

3. И.П.- то же. Поднимать и опускать ноги, выставлять вперёд, в сторону на носок, не отрывая головы, спины и таза от стены.

4. И.П. – то же. Выполнять различные движения руками, предплечьями, не отрывая головы, плеч, таза и ног от стены.

5. И.П. – то же. Полуприседания и приседания, скользя вдоль стены.



## **Контрольное упражнение для проверки навыка осанки:**

Сохраняя правильное положение тела, и удерживая груз на голове, пройти по доске, влезть на стул, слезть со стула и др.

### **Упражнения в равновесии.**

Они ценны тем, что при их выполнении рефлекторно повышается тонус мышц и удерживается прямое положение тела. Упражнения в равновесии формируют навык правильной осанки и устойчивость вестибулярного аппарата.

К упражнениям на месте относятся все виды стоек – от обычной на двух ногах до стойки на одной ноге; повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми или закрытыми глазами; переходы из высокого положения в более низкое, в положении лёжа и наоборот. Всем упражнениям в равновесии обучают на полу, а потом на повышенной и ограниченной по ширине опоре.

### **Игры для закрепления правильной осанки.**

Практически в любую игру можно внести элементы формирования или закрепления правильной осанки.

, «Пятнашки» - осаливать игрока нельзя, если он принял положение правильной осанки или у гимнастической стенки, или в парах «спиной к спине».

«Тише едешь – дальше будешь» - дети стоят в шеренге, водящий произносит слова, все начинают идти, по команде «Стоп!» - останавливаются и принимают положение правильной осанки. У кого осанка неправильная, возвращается в и.п.



«Ходим с предметом на голове» - двигаться, выполняя различные задания. Выигрывает тот, у кого предмет не упал.

### **Упражнения на самовытяжение.**

Упражнения, направленные на самовытяжение, являются обязательной частью любого комплекса лечебной гимнастики, направленного на исправление нарушений осанки и лечение сколиоза, остеохондроза, заболеваний суставов.

В процессе самовытяжения происходит растягивание околопозвоночных мышц и глубоких мышц позвоночника, увеличивается расстояние между позвонками, следовательно, уменьшается давление на межпозвоночные диски, на нервные окончания и кровеносные сосуды. В результате улучшается кровоснабжение, питание межпозвоночных дисков, исчезают рефлекторные боли, уменьшается кривизна позвоночника, он становится более гибким.

К вечеру у людей в связи со статической нагрузкой в течение дня рост уменьшается на 1 – 2 см., следовательно, потянуться в течение дня очень полезно, а особенно после сна.

Упражнения на растягивание позвоночника можно выполнять в положении стоя, в упоре стоя на коленях, сидя на пятках, в положении сидя по – турецки, лёжа на животе, спине и в висах на гимн. стенке.