

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у ребенка в семье

Памятка для родителей.

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду:

- прежде всего, необходимо, чтобы у малыша была своя мебель, соответствующая его росту (стул, кровать, стол);
- когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел за столом прямо, опираясь на обе руки (нельзя чтобы один локоть свисал со стола), можно откинуться на спинку стула. Нельзя наклоняться низко над столом;
- расстояние от глаз до поверхности стола должно быть равно длине локтя до кончиков пальцев. Если ребенок продолжает ниже наклонять голову во время рисования и т. д., его необходимо показать врачу-окулисту;
- правильную осанку у ребенка надо терпеливо воспитывать, она не только благотворно влияет на внешний вид, но и на его здоровье, на органы, расположенные в грудной клетке и брюшной полости;
- не рекомендуется детям младшего возраста спать в кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине. Обратите внимание, чтобы дети не спали «калачиком» на боку, с высокой подушкой, позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, а может быть и сколиоз (искривление позвоночника);
- последите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Чуть пораньше выходите в детский сад, чтобы ребенку не пришлось всю дорогу бежать за папой или мамой, которые часто тянут его за руку, в большинстве случаев за одну и ту же каждое утро. Так может развиваться дисбаланс мышечного корсета и нарушение осанки.

Взрослым надо уметь переключить ребенка с одной игры на другую, чтобы работали разные группы мышц. И создавали крепкий мышечный корсет. В летнее время необходимо обучать детей плаванию, дошкольники хорошо усваивают технику. А самые маленькие пусть учатся плавать в ванной с помощью мамы и папы после консультации с детским врачом.

Мы, взрослые, должны помочь малышам достичь крепкого физического развития, воспитать правильную осанку, а значит, хорошее физическое здоровье, настроение. Для предупреждения возникновения неправильной осанки следует проводить профилактику плоскостопия, так как уплощенные стопы нарушают опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника ребенка.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуются проверенные опытом мероприятия:

1. Изучение и воспитание осанки с помощью зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз восстанавливает нарушенную осанку с помощью

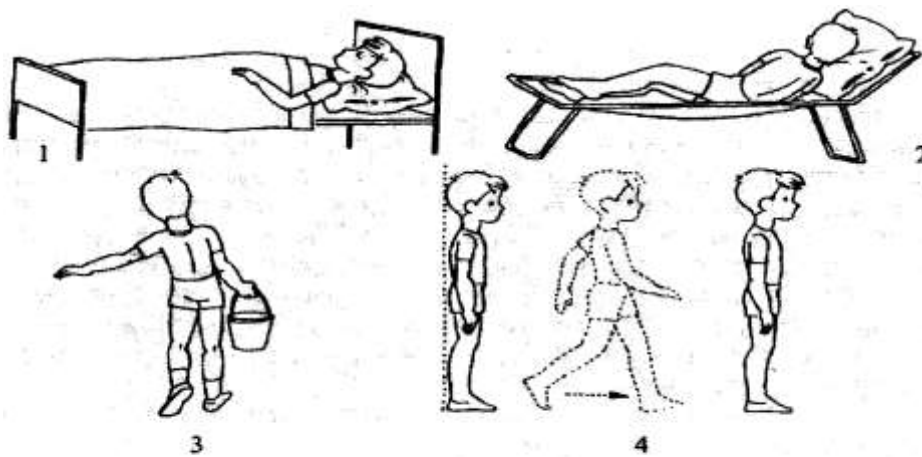
старших. Он должен понять, что для восстановления правильной осанки необходимы определенные усилия и движения: надо выпрямить позвоночник, развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот, напрячь ягодичную мускулатуру.

2. Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь и т. д.). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Когда ребенок научится правильно стоять у плоскости, дают различные упражнения - отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседания с касанием плоскости затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами и пятками. Очень полезно упражнения у плоскости сочетать с одновременным удержанием предметов на голове.
3. Ношение различных предметов на голове способствует воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, держа руки перед грудью и в стороны, ходьба на носках, полусогнутых ногах, ходьба по бревну, ходьба на коленях, приседания, лазанье по гимнастической стенке, не уронив при этом положенный на голову предмет.
4. Для выработки правильной осанки необходимо воспитывать координацию движений, суставно-мышечное чувство, умение владеть своим телом. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании - стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты, «ласточка» на одной ноге с удержанием на спине медицинбола.

Восстановить уже нарушенную осанку на общепринятых занятиях уже нельзя. Для восстановления нарушенной осанки нужны специальные упражнения и занятия лечебной физкультурой.

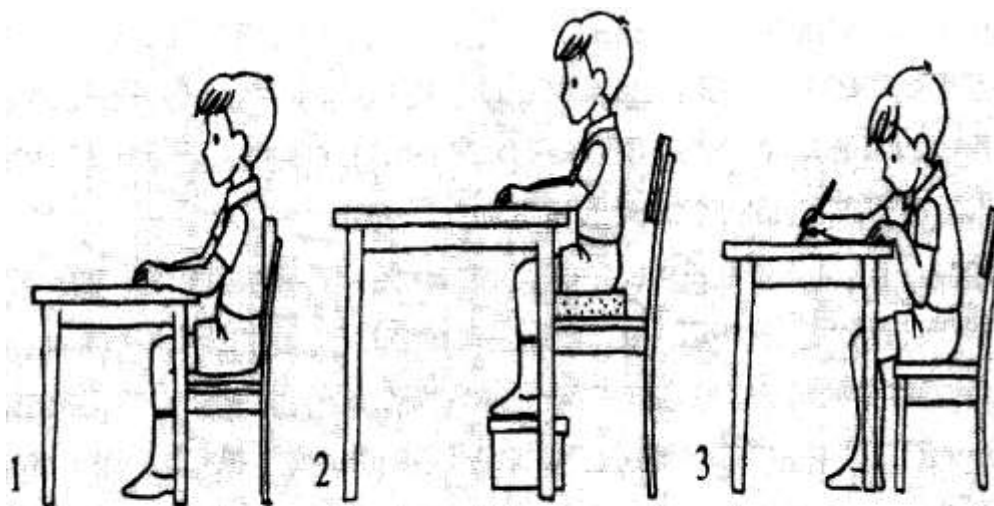
При нарушении осанки следует широко использовать плавание. Плавание является упражнением требующим больших энергетических затрат. В зависимости от стиля плавания достигается тренирующее и укрепляющее воздействие на различные мышечные группы.

Наблюдайте за своими детьми, постоянно напоминайте им, чтобы держались прямо, подтягивали живот, не горбились. Ведь ребенок, даже послушный, после такого напоминания выпрямится, но через пять минут бессознательно снова примет неправильную позу, Поэтому не теряйте терпения, методично добивайтесь того, чтобы сын или дочь в конце концов привыкли держаться прямо.

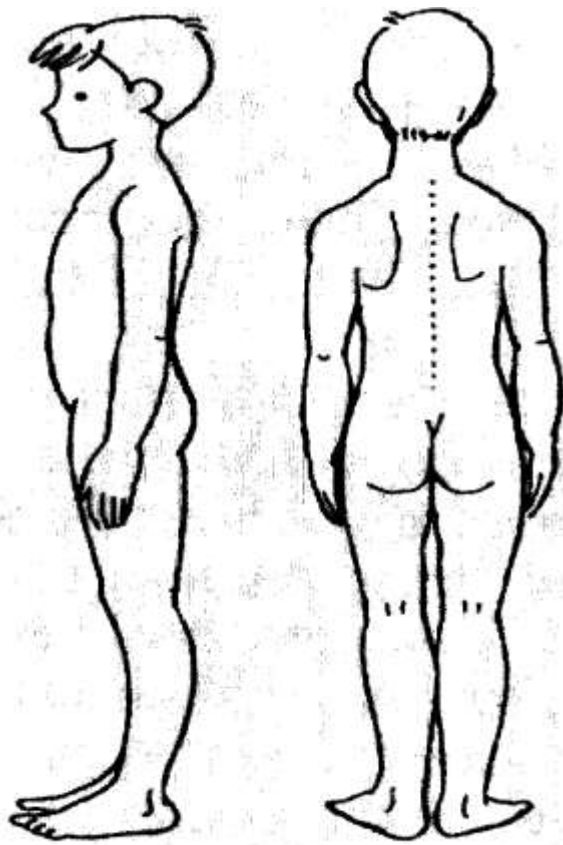


1. Правильное положение тела ребенка во время сна.
- 2, 3. Неправильное положение тела ребенка во время сна и ношение тяжести в одной и той же руке.
4. Контроль за правильной осанкой.

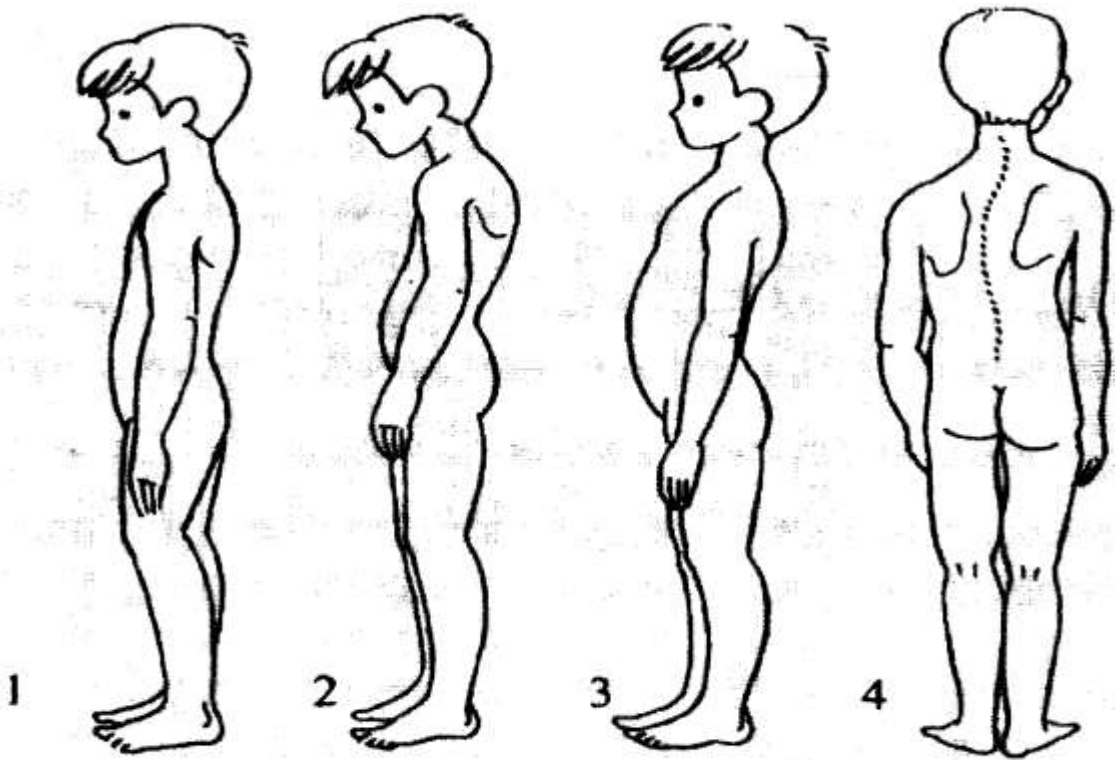
Очень полезно проводить с детьми тренировки в игровой форме. Например, посоревноваться, кто дольше проходит по комнате с предметами на голове. Для этого спинку надо держать прямо, голову поднять и смотреть перед собой. Это упражнение фиксирует правильное положение корпуса, вырабатывает хорошую осанку. Ведь не даром восточные женщины славились во все времена свое походкой и осанкой благодаря тому, что их с детства приучали носить на голове кувшины с водой. Упражнение с предметом на голове можно разнообразить, предложив ребенку присесть, повернуться вокруг себя, проделать разные движения руками и т.д.



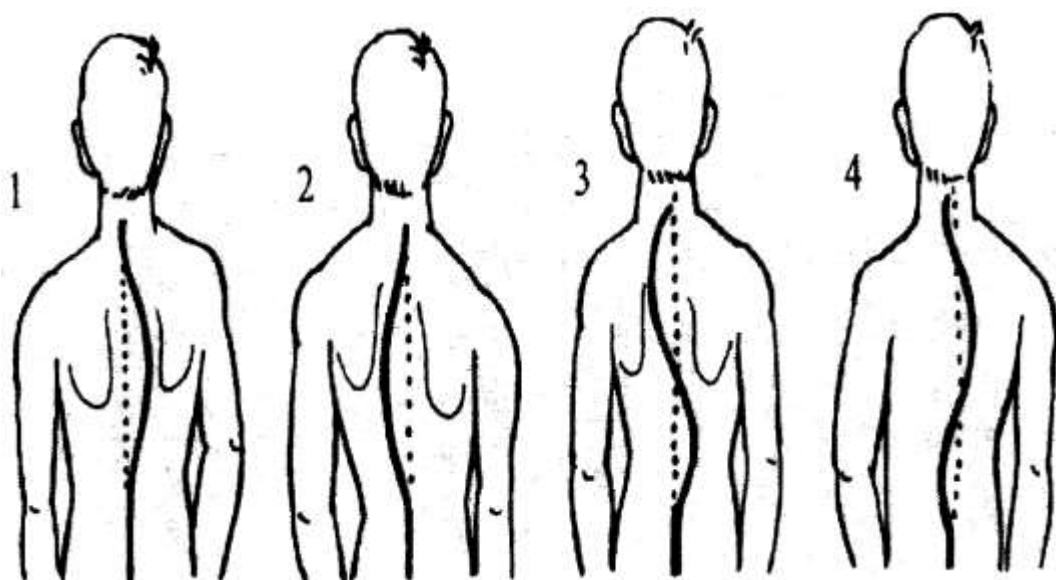
1. Правильно подобранный стол и стул.
2. Домашняя мебель, рассчитанная на взрослых, но приспособленная к росту ребенка.
3. Высокий стол.



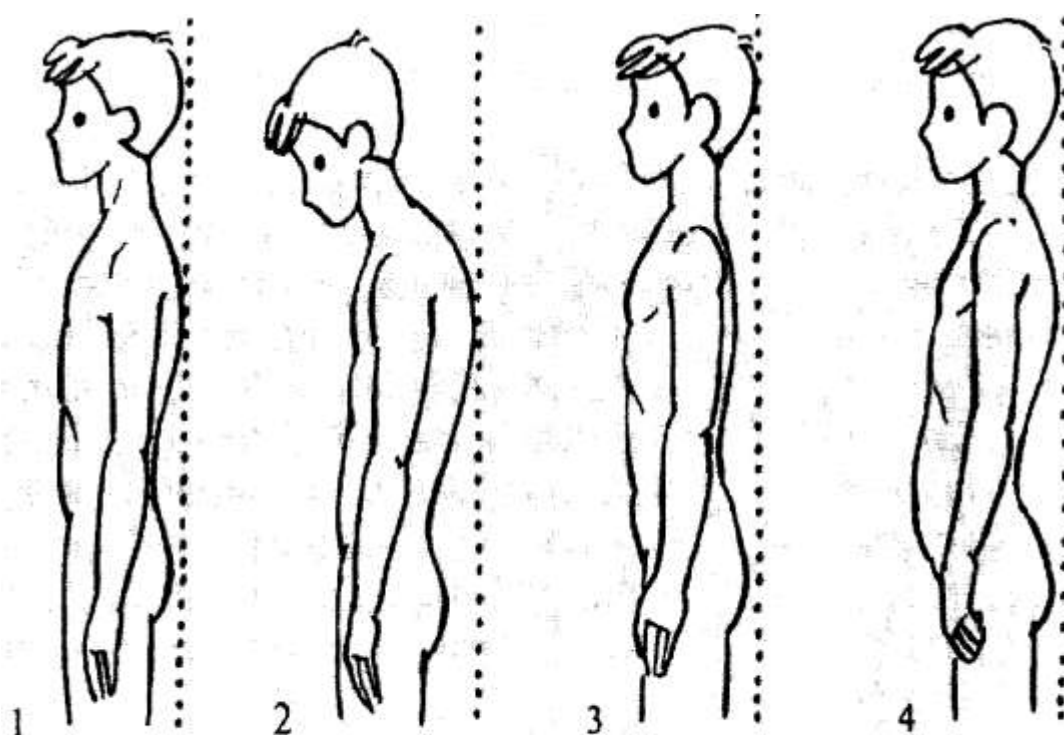
Правильная осанка



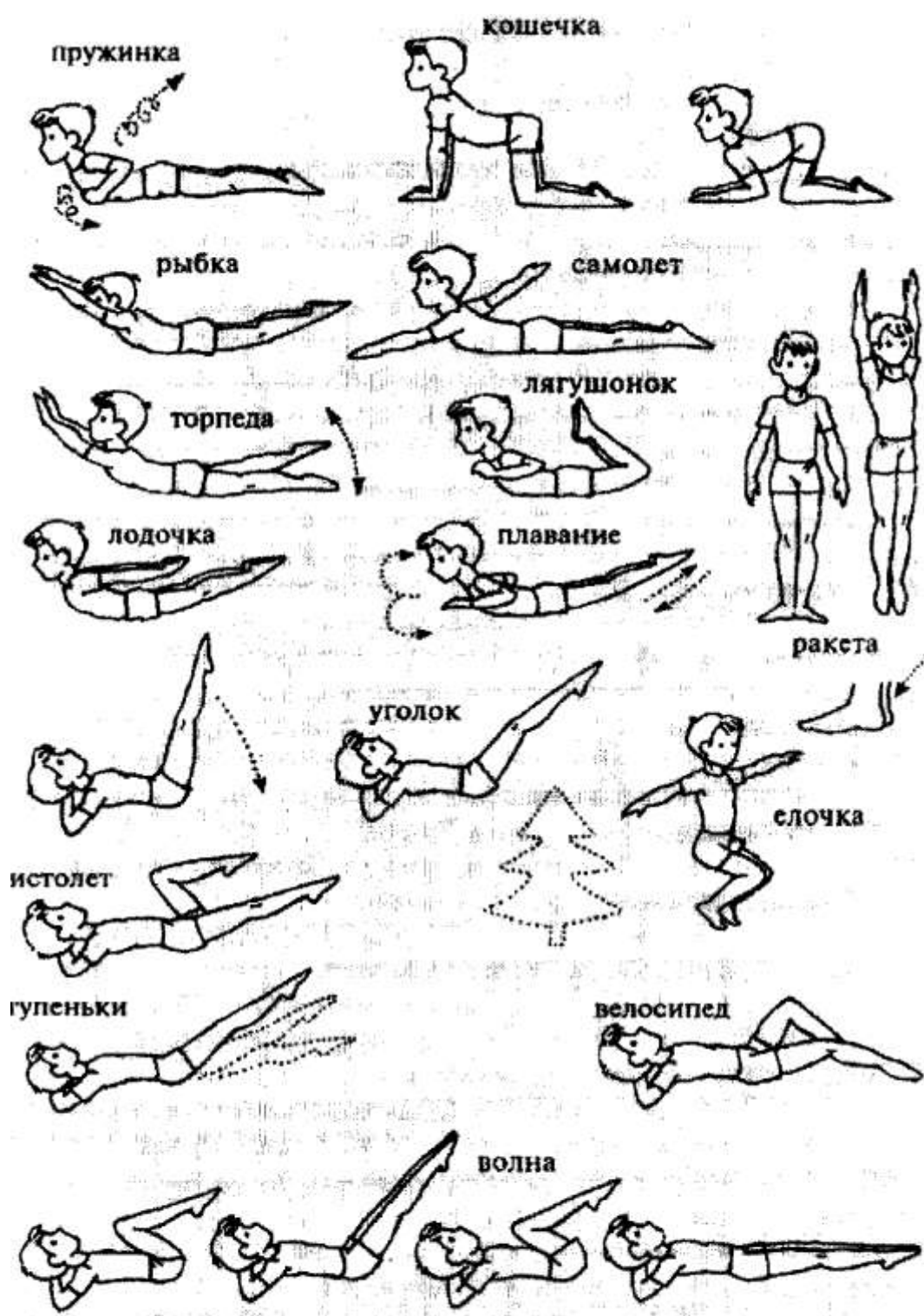
1. Вялая осанка. 2. Сутулость. 3. Лордоз. 4. Сколиоз.



1. Правосторонний грудной сколиоз.
2. Левосторонний грудной сколиоз.
3. S-образный сколиоз (левый грудной, правый поясничный).
4. S-образный сколиоз (правый грудной, левый поясничный).



1. Нормальная осанка.
2. Круглая спина.
3. Плоская спина.
4. Кругло-вогнутая спина.



**Корригирующие упражнения для детей
дошкольного возраста**

Обратите	внимание	на	ноги.
Ноги бывают	разные по	длине и по	форме.
1.Нормальная	форма	ног	(1)
2.Патологическое		положение	ног

О-образные (2) и Х-образные (3) плоскостопие и деформация стоп.

Причин возникновения различных форм ног много: рахит в раннем возрасте, различные вирусные заболевания во время беременности и другие факторы проявления нарушения обмена веществ в костно-мышечной системе; малоподвижный образ жизни родителей - так же одна из предпосылок слабости опорно-двигательного аппарата у детей.

Разная длина ног - одна из причин нарушения опорно-двигательного аппарата и причина различных болезненных состояний.

Ноги разной длины встречаются более чем в 70% случаев. Разница в длине ног даже в 0,5 см. вызывает напряжение мышц, функция которых направлена на коррекцию нарушений оси тела (функциональный сколиоз) и на поддержание головы и плеч. Таким образом, своевременная диагностика и коррекция разница длины ног является одним из важных факторов профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Плоскостопие.

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Под плоскостопием понимают деформацию, сопровождающуюся уплощением сводов стопы. Нередко плоская стопа усугубляет течение сколиотической болезни.

Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного или поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как они лишают стопу ее естественной гибкости. При ходьбе на высоких каблуках происходит перераспределение нагрузки: с пятки нагрузка перемещается на область поперечного свода, который не выдерживает не свойственной ему перегрузки, и начинается формирование поперечного плоскостопия. Поэтому в основе профилактики плоскостопия лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод; во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

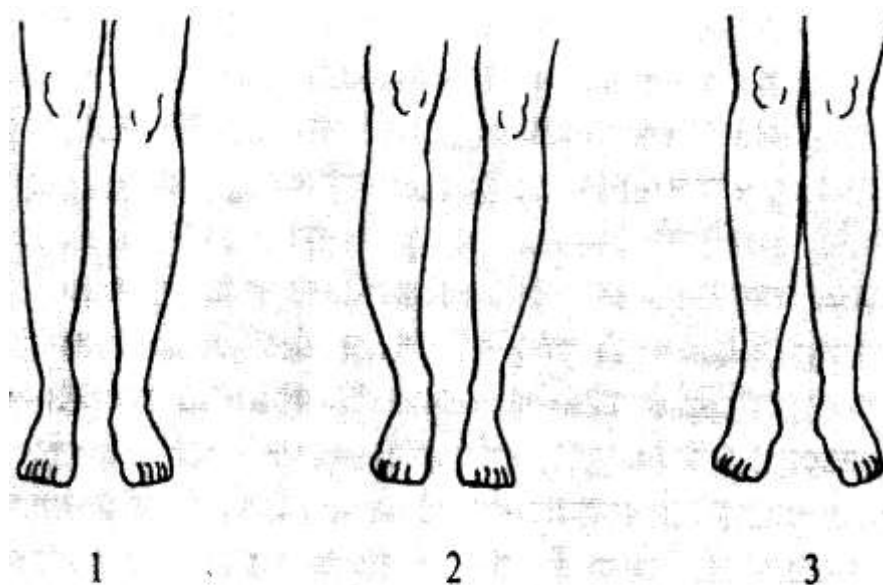
В осуществлении этих задач ведущая роль принадлежит лечебной физкультуре. Программа ЛФК в детских садах в достаточной мере насыщена упражнениями, укрепляющими опорно-двигательный

аппарат нижних конечностей что, несомненно, способствует повышению выносливости нижних конечностей.

И все же использование специальных упражнений выполнять дома необходимо. Следует также обращать внимание на правильную осанку, на правильную постановку стоп при стойках и ходьбе.

В целях разгрузки мышечно-связочного аппарата стопы и голени необходимо проделывать специальные упражнения в положении лежа-сидя. Стопы несут не только опорную функцию, но и играют большую роль в общем состоянии здоровья, так как практически все органы человека имеют свое представительство в стопах.

Летом полезно ходить босиком по песку, гравию. Зимой можно использовать ящик (200 x 25 см.) с невысокими бортиками (1,5-2 см.) наполненный гравием.



1. Нормальная форма ног. 2. О-образные. 3. Х-образные.

Хотя и существует мнение, что индивидуальная осанка передается по наследству, однако опыт и наблюдения убеждают, что доминирующую роль играет все же воспитание и систематическое воздействие корригирующих упражнений.



Форма стопы.

1. Полая. 2. Нормальная. 3. Уплощенная. 4. Плоская.

Дыхательные

упражнения при нарушениях осанки

При нарушениях осанки хороший эффект дают дыхательные упражнения, например, "упражнение фараона". Данный тип дыхания предусматривает соотношение продолжительности вдоха, выдоха 2:1:2. При этом абсолютная продолжительность фаз дыхания может быть разной. У начинающих сначала отрабатывается дыхание в положениях сидя и стоя. Соотношение фаз дыхания по внутреннему счету или секундомеру следующее: 4:2:4 или 5:2:5, то есть частота дыхания составляет 5-7 в минуту. Если ребенок не может поддерживать такую продолжительность фаз вдоха и выдоха, то можно уменьшить их продолжительность, но постепенно нужно добиваться их увеличения и осваивать данный тип дыхания при ходьбе. Непосредственно само "упражнение фараона" представляет собой тип дыхания, при котором вдох осуществляется на 7 шагов, пауза на 3 шага и выдох на 7 шагов.

Физиологический эффект, который достигается освоением такого типа дыхания заключается, во-первых, в том, что в процессе каждого вдоха рефлекторно повышается тонус мышц разгибатели спины, а во-вторых, хорошее наполнение легких создает внутреннюю упругую "воздушную подушку", которая является прекрасной биомеханической поддержкой грудного отдела позвоночника.

Кроме того, при нарушениях осанки рекомендуется использование традиционных динамических и статических дыхательных упражнений на грудной и особенно на диафрагмальный тип дыхания. Дыхательные упражнения лучше выполнять после изометрических напряжений и самовытяжения.