

Правила формирования красивой осанки у ребенка.

Чтобы у малыша формировалась правильная осанка, обязательным является создание условий для нормального развития его организма и исключение всех факторов, негативно действующих на опорно-двигательный аппарат.

Для профилактики появления нарушения осанки, родителям следует придерживаться некоторых правил:

1. Если ребенок еще маленький, старайтесь в одинаковой мере водить его за обе руки поочередно. Тянуть за руку малыша нельзя.
2. Понаблюдайте за позами, которые принимает ребенок. Одна нога на другой, подвернутые под себя ноги, изогнутое положение – все это недопустимо для незрелого детского позвоночника и может повлечь за собой стойкое нарушение осанки.
3. Малыши во всем подражают родителям, поэтому вам стоит следить за собой. Постарайтесь избавиться от привычных неправильных поз и постоянно демонстрируйте ребенку, что у вас правильная осанка.

Правильное питание и режим дня

Профилактика нарушения осанки предполагает нормальное развитие костно-мышечной системы крохи. А для этого малышу следует правильно питаться. Особенно растущий организм нуждается в белке и кальции – строительных материалах для мускулатуры и костей.

Основным источником кальция в детском рационе являются молочные продукты. Сливочное масло, молоко, творог и плавленый

сыр – все эти продукты богаты кальцием и содержат витамин А, который активно участвует в развитии костной системы малыша.

Белковые продукты (мясо, рыба, яйца) способствуют формированию мышечной системы вашего чада. Дефицит белка может негативно отразиться и на физическом, и на психическом здоровье крохи. При недостаточной калорийности пищи белки расходуются в первую очередь на обеспечение детского организма энергией, а на создание новых клеточных структур их просто не хватает.

Правильный режим дня также вносит свою лепту в формирование осанки ребенка. Причем распорядок должен твердо поддерживаться в будние и в выходные дни малыша.

Оборудование детской комнаты

В детской комнате обязательным является наличие качественного освещения. Правильная осанка не сформируется, если кроха будет играть или рисовать в полумраке, изогнувшись неестественным образом.

Детский письменный стол должен быть на пару сантиметров выше локтя стоящего рядом малыша. Отлично, если родители приобретут для дошкольника специальную парту, которая убережет от нарушения осанки. Желательно, чтобы конструкция стула предусматривала естественные изгибы тела ребенка.

Кровать должна быть больше высоты ребенка. Матрац к ней нужно обязательно подобрать твердый и ровный. Идеальным вариантом будет приобретение ортопедического матраца, на котором равномерно распределяется масса крохи, а его мышцы

полностью расслабляются. Если поверхность, на которой спит ребенок, чересчур мягкая, это может привести к формированию неестественных изгибов позвоночника. Помните, что недостаточно жесткий матрац провоцирует перегревание межпозвоночных дисков, что нарушает общую терморегуляцию детского организма.

Подушку для крохи лучше подобрать плоскую и укладывать ее исключительно под голову ребенка.

Двигательная активность

Для профилактики нарушения осанки у детей очень важны занятия физкультурой и спортом, активные игры на улице. Особенно полезно плавание, преимущества которого состоят не только в физнагрузке, но и в положительном воздействии воды. Пребывание в воде укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы, закаливает малыша, способствует активизации обмена веществ и совершенствованию теплообмена. Во время плавания естественным образом разгружается позвоночник ребенка, межпозвоночная мускулатура начинает работать симметрично, восстанавливаются оптимальные условия для правильного роста тел позвонков. Позвоночник вытягивается, околопозвоночные мышцы укрепляются, улучшается координация движений. Все это препятствует возникновению нарушений осанки.

Лечебная гимнастика при нарушениях осанки

Как сформировать правильную осанку, если дефекты уже обнаружены? Исправление нарушений – процесс длительный, и занятия по коррекции осанки должны проводиться регулярно. Курс лечебной гимнастики для детей дошкольного возраста составляет

как минимум полтора месяца, и таких курсов за год должно быть два-три (с перерывом в один-два месяца).

Основными задачами гимнастики являются:

1. Укрепить и оздоровить весь организм в целом (улучшить физическое развитие, закалить организм, нормализовать психоэмоциональное состояние малыша).
2. Повысить силовую выносливость мышечной системы.
3. Усовершенствовать координацию движений.
4. Сформировать и закрепить правильную осанку.
5. Научить ребенка разгружать позвоночник.

Занятия с детьми, у которых были обнаружены проблемы с осанкой, необходимо проводить у гладкой стены, напротив которой должно быть зеркало, чтобы малыш видел себя во весь рост. Не стоит забывать об удобной одежде. Чтобы улучшить контроль за выполнением упражнений, крохе нужно подобрать неширокие шорты и футболку.

Исходная позиция для всех упражнений: малыш стоит, прижавшись к стене затылком и лопатками, ягодицами и пятками. При этом голова чуть приподнята, а плечи необходимо опустить и немного отвести назад.

Упражнение 1. Руками потянуться вниз, а головой – вверх. Вытягивая шею, выдохнуть. Вдох производится при расслаблении.

Упражнение 2. Выдыхая, вытянуться всем телом, не поднимаясь на носочки. Вдох – снова во время расслабления.

Упражнение 3. Выдыхая, руки приложить к голове и вытянуться всем телом, кроме шеи. Расслабились – выдох.

Упражнение 4. Зажмурясь, шагнуть вперед. Попытаться встать правильно. Открыв глаза, в зеркале оценить правильная ли осанка.

Упражнение 5. Сделать несколько шагов от стены и присесть. После попытаться встать правильно.

Упражнение 6. Скользя спиной вдоль стены, подняться на носочки. Потянуться и ненадолго замереть в таком положении. После вернуться в исходную позицию.

Как правильно выполнять упражнения по коррекции осанки, должен показать специалист. И именно под его наблюдением следует пройти несколько курсов лечения. Однако после закрепления основных навыков, многие из этих упражнений можно делать дома.

Даже если родители не уделяли должного внимания воспитанию правильной осанки с раннего возраста крохи, очень важно не упустить момент, когда сформированные дефекты еще можно устранить. **Если дошкольник жалуется на боль в груди или спине, сутулится, быстро утомляется и проявляет невнимательность – это первые признаки нарушений осанки.** Своевременное обращение к врачу поможет предотвратить прогрессирование недуга и избежать возможных негативных последствий.