

Консультация для родителей
«Формирование и коррекция правильной осанки в домашних условиях»

Подготовила:
Инструктор по ФК
Полященко И.В.

г. Краснодар

Формировать правильную осанку необходимо с первых дней жизни ребенка. Разумеется, в этом возрасте ребенок еще не стоит и не ходит. Так же невозможно добиться от ребенка сознательного участия в процессе выработки правильной осанки. Но своими действиями Вы можете уже начинать укреплять мышцы спины, живота и конечностей, участвующие в последующем в формировании правильной осанки. Какие же это действия?

С первых недель и месяцев жизни ни в коем случае нельзя ограничивать двигательные потребности ребенка. Не надо ребенка туго пеленать с руками и ногами. Надевайте на него одежду, не сковывающую его движения. Чем больше свободы у ребенка в движениях, тем лучше он развивается. Но в то же время нельзя и насильно принуждать детей к несвойственным их возрасту и возможностям действиям. Без совета врача категорически нельзя насильно сажать и ставить на ноги маленького ребенка, если он сам не пытается это делать. Такими действиями вы можете нанести ему серьезный ущерб, вызвав деформации костей и суставов нижних конечностей и позвоночника. Всему свое время, не надо торопить природу.

Для формирования правильной осанки у ребенка показано применение самого простого массажа с профилактической целью. Родителям лучше самим освоить приемы классического массажа «Детский массаж от рождения до 3 лет. Ежедневный легкий тонизирующий массаж, выполняемый самими родителями в домашних условиях с самого раннего возраста ребенка, будет способствовать правильному и гармоничному развитию его опорно-двигательной системы.

Очень вредно для ребенка, если мама носит его на одной и той же руке или на одном боку. Такое положение ребенка приведет к появлению у него стойкого асимметричного преобладания мышечного тонуса с одной стороны и вынужденному, а в дальнейшем — привычному, порочному положению головы и туловища. Следствием этого с большой вероятностью будет нарушение осанки с последующими возможными деформациями позвоночника.

Начиная ходить, ребенок делает это неустойчиво, неуклюже, часто спотыкается и падает. Это нормально. Еще он широко расставляет ноги при ходьбе. Это тоже нормально, так он увеличивает площадь опоры. Правильный рисунок ходьбы (когда стопы ставятся почти параллельно на небольшом расстоянии друг от друга) формируется только к 2–3 годам. Но даже такая неуверенная и неуклюжая походка формирует осанку.

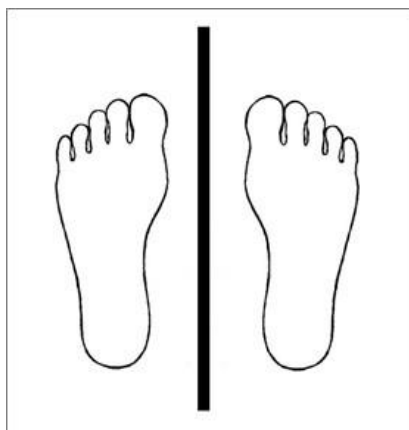
С раннего возраста подолгу гуляйте с ребенком. И лучше это делать на специально оборудованных детских площадках, где ребенок сможет под Вашим присмотром вдоволь полазить и побегать по детским тренажерным комплексам. Начиная с возраста 3 лет можно учить ребенка плаванию и ходьбе на лыжах. А в возрасте 4–5 лет он должен уметь это делать вполне самостоятельно и уверенно. Так же хорошо влияют на формирование

правильной осанки подвижные спортивные игры (футбол, баскетбол), умение прыгать через скакалку, катание на коньках.

Но тут важно не перегнуть палку! Многие спортивные секции производят набор детей именно с 5–6 лет. Но серьезные спортивные нагрузки — это совсем не то, что надо ребенку (если только Вы не собираетесь делать из него профессионального спортсмена). Помните, наша задача — сформировать у ребенка правильную осанку и не допустить формирования искривления позвоночника, а не сделать из ребенка олимпийского чемпиона.

Неправильная поза стоя, сидя или лежа — основная причина нарушений осанки у детей. Поэтому с раннего возраста необходимо активно воспитывать у ребенка привычку поддержания правильной позы в любом положении.

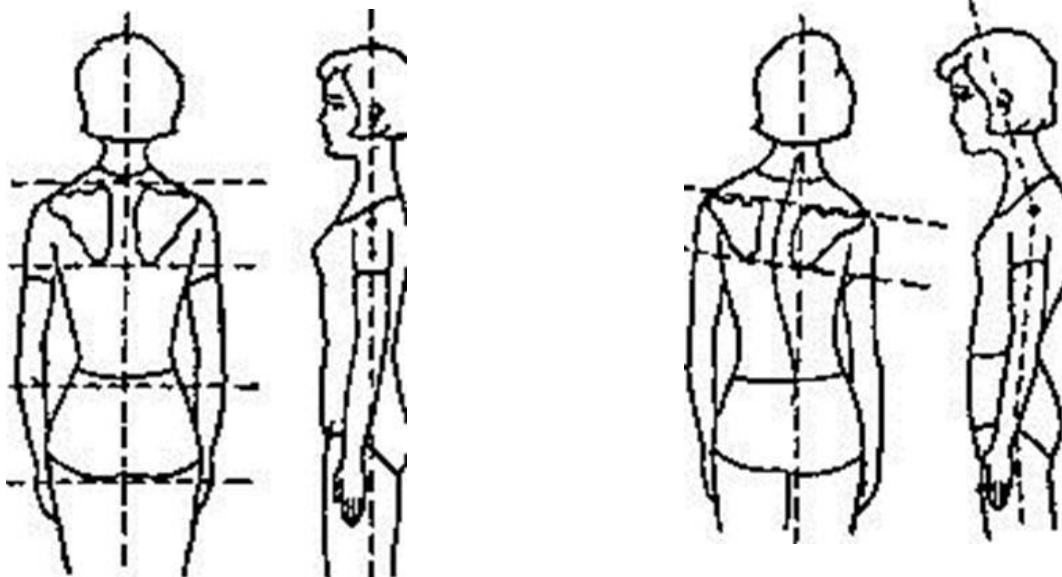
Очень важна выработка у ребенка правильного навыка стояния. Учите ребенка с 2–3 летнего возраста правильно стоять. Стопы должны ставиться параллельно друг другу на расстоянии 5–6 см. Можно взять кусок линолеума или хорошо ошкуренной фанеры размером около 50×50 см и нарисовать на нем правильное положение стоп, а затем просить ребенка встать точно в них.



Формирования правильной установки стоп.

В этом положении можно выполнить упражнения «ходьба на месте» и «прыжки на месте», следя за тем, чтобы ребенок каждый раз ставил стопы точно в нарисованные контуры.

При стоянии ребенок должен равномерно опираться на обе ноги, голову и туловище держать прямо, грудную клетку развернуть, плечевые суставы отвести назад, живот втянуть, ноги выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах, опора на полные стопы. В таком положении ось позвоночника прямая, физиологические изгибы в пределах нормы, иными словами — формируется правильная осанка.



Стоя с неправильной осанкой.

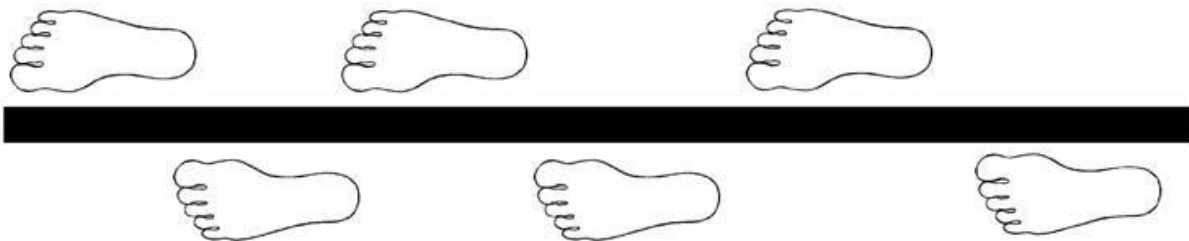
Стоя с правильной осанкой.

Если в Вашем доме есть большое зеркало, то обучать ребенка правильной осанке лучше перед ним, чтобы ребенок видел и оценивал сам себя. Так он будет видеть свои ошибки и быстрее их сможет исправить.

Если же в положении стоя ребенок постоянно привычно подгибает одну ногу или отставляет ее в сторону, то происходит перекосяк таза и, как следствие, искривление оси позвоночника. Формируется неправильная осанка.

Не менее важно у ребенка 2–3 лет и старше формировать правильный навык ходьбы. Без этого успешное лечение нарушений осанки невозможно. При ходьбе стопы должны ставиться параллельно. Ноги не должны разводиться в стороны более чем на 5–6 см. Если ребенок при ходьбе поворачивает носки стоп внутрь («косопит»), то надо учить его при ходьбе ставить ноги «по-балетному», т. е. с небольшим, градусов по 15–20, разворотом стоп наружу. Во время ходьбы спина должна быть прямая без наклонов вперед или в стороны, голова поднята, взгляд вперед. Руки не должны быть в карманах, они должны двигаться в такт ходьбе (шаг вперед правой ногой — вперед выносятся левая рука, шаг вперед левой ногой — вперед выносятся правая рука). Важно помнить, что правильный навык ходьбы формируется не один день, а многие недели и месяцы.

Если ребенку трудно выполнять Ваши команды и самостоятельно контролировать положение стоп при ходьбе, то можно взять полосу линолеума размером около 40–50×200–400 см и нарисовать на ней несмываемым маркером прямую линию по оси походки и правильное положение стоп, а затем попросить ребенка идти вдоль нарисованной прямой линии, ставя свои стопы точно в рисунки стоп.



Формирования правильного рисунка ходьбы.

В школьном возрасте ребенку приходится носить много учебников. Настоятельно рекомендуется ношение ранца или рюкзака. Недопустимо ношение сумки на одном плече или портфеля в одной руке. Нагрузка на позвоночник должна быть симметричной.

Очень важно приучить ребенка правильно сидеть. И эту привычку необходимо развить в дошкольном возрасте, чтобы к школе ребенок сформировал и умел поддерживать правильную осанку.

Прежде всего, важно правильно подобрать высоту стула и стола. Мебель должна быть «детской», т. е. по своим размерам соответствовать размерам Вашего ребенка. Стул желателен со спинкой. Крайне не рекомендуется давать ребенку стул на роликах и с вращающимся сиденьем. Высота стула должна позволять сидящему на нем ребенку полностью опираться стопами на пол, при этом сгибая ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямым углом. При сидении ребенок должен держать спину строго вертикально и, при наличии спинки стула, опираться на нее. Голова должна располагаться ровно или с небольшим наклоном вперед. Бедра ребенка должны на $2/3$ заходить на сиденье.

Высота стола подбирается таким образом, чтобы правильно сидящий за ним ребенок мог опереться локтями приведенных к туловищу рук на поверхность столешницы. Расстояние от рабочей поверхности стола (книги, тетради, рисунка и т. п.) до глаз должно быть не менее 30 см. Ребенок не должен сидеть вплотную к столу. Расстояние от края стола до передней поверхности сидящего за ним ребенка должно быть 1–3 см. (для простого ориентира — между ребенком и столом должна проходить ребром его ладонь или немногим более того).

При письме и рисовании обе руки должны лежать на столе. Следите за тем, чтобы плечи у сидящего за столом ребенка были на одном горизонтальном уровне. Не допускайте, чтобы одно плечо было ниже другого. Следите, чтобы ребенок не заваливался на сторону и не опирался головой на одну руку. При чтении желателен пользоваться подставкой для книг, чтобы поверхность книги и ось зрения были взаимно перпендикулярны или близки к этому. Положение ног при сидении очень важно для формирования правильной осанки. Обе ноги должны опираться на пол и располагаться параллельно друг другу.

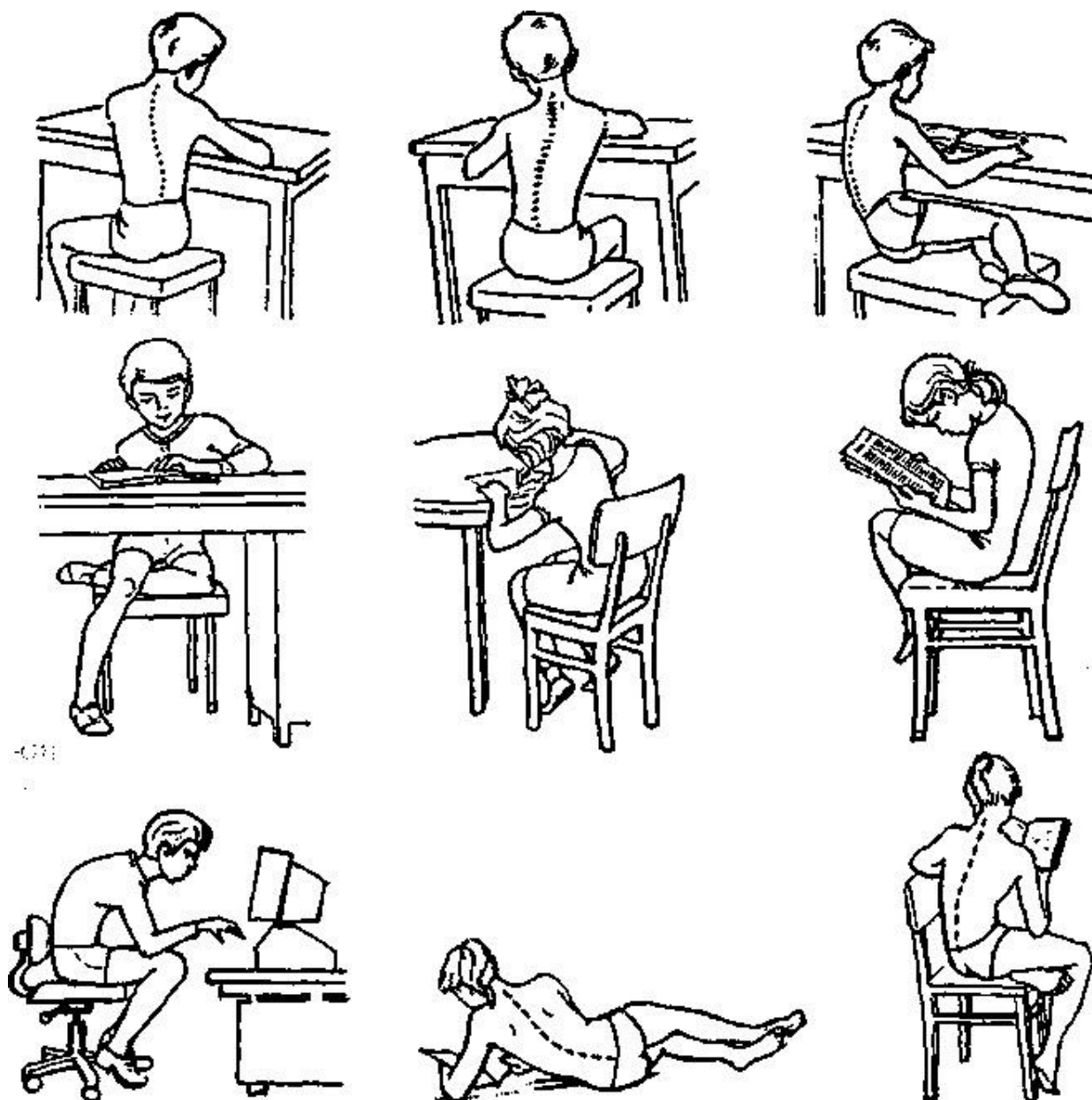


Рисунок 12. Неправильные положения при письме и чтении.

Если ребенок еще не привык и устает долго сидеть в правильном положении, рекомендуется каждый час делать небольшие перерывы в сидении минут на 10–15. В эти перерывы ребенку лучше всего походить, побегать или заняться другими подвижными играми.

Положение лежа. Здесь надо обратить внимание на два момента: свойства поверхности кровати и свойства подушки.

Кровать не должна быть очень мягкой, провисшей в центре или с концов, деформированной. Оптимальное свойство кровати — ровный полужесткий матрас, который с одной стороны поддерживает туловище и конечности в ровном положении, с другой стороны не вызывает неудобств во сне, соответствуя изгибам тела ребенка (Рисунок 13). При выборе матраса надо учитывать вес ребенка.

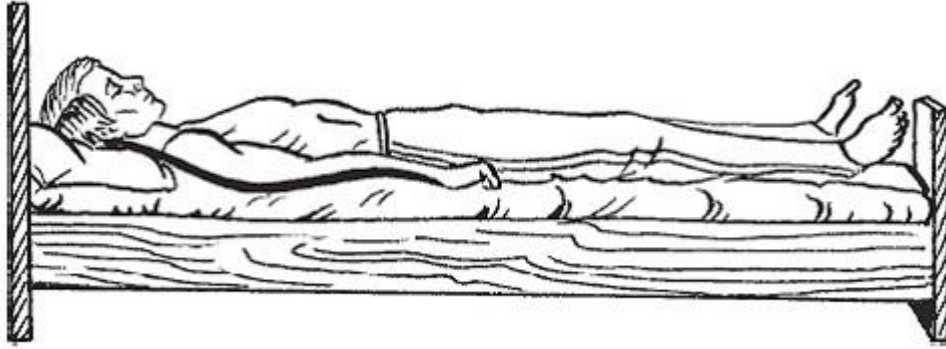
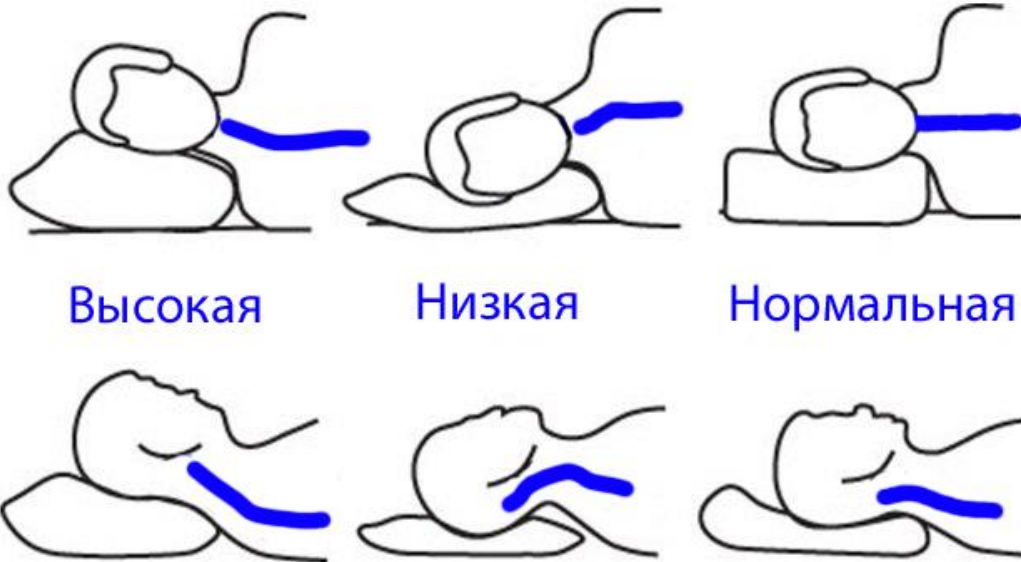


Рисунок 13. Правильное положение во время сна.

Подушку лучше всего начинать использовать с возраста 1 года или близко к тому. По своим размерам подушка должна быть не шире плеч ребенка и не выше, чем расстояние от наружного края плечевого сустава до щеки ребенка при среднем положении головы (без наклонов в сторону). По своей консистенции подушка должна быть плотно-эластичной.



Высокая

Низкая

Нормальная