

КАК УЛУЧШИТЬ ОСАНКУ РЕБЕНКА?

Осанка - это привычное положение тела, которое человек принимает и при движении, и в состоянии покоя бессознательно. Правильная осанка делает фигуру человека красивой, а также способствует нормальной деятельности организма.

Осанка является врожденной характеристикой человека, но ее можно усовершенствовать или испортить. Нарушения осанки могут появиться в раннем детстве. Из-за того, что ребенок проводит много времени сидя (за настольными играми, у телевизора или компьютера), его осанка становится неправильной, что может привести к искривлению позвоночника (сколиозу).

Детям, страдающим нарушениями осанки, врачи рекомендуют следующее:

- не спать на мягком матрасе и высокой подушке;
- играть на полу, а не сидя за столом;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой и плаванием;
- развивать мышцы спины и подвижность суставов.

Этого можно достичь с помощью специальных игр.

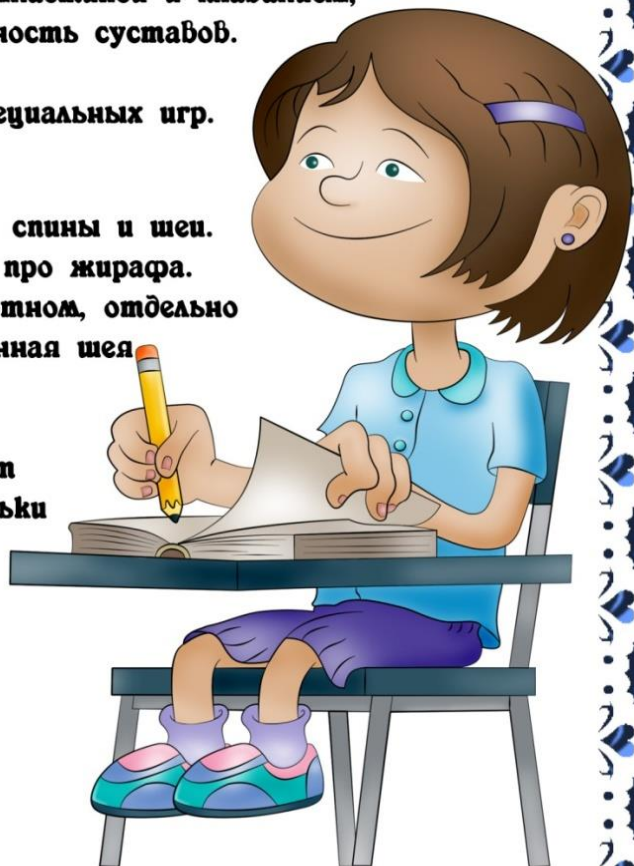
«Жираф»

Эта игра хорошо укрепляет мышцы спины и шеи.

Приготовьте книжку с картинками про жирафа.

Расскажите малышу об этом животном, отдельно заметив, что у жирафа самая длинная шея на Земле.

Возьмите несколько яблок или груш (выбирайте фрукты, которые любит ваш ребенок), разрежьте их на дольки и развесьте на такой высоте, чтобы кроха мог дотянуться до них, только сильно вытянув шею. Попросите малыша губами достать до фруктов, не используя руки и не вставая на цыпочки.



Виды неправильной осанки у детей и ее влияние на организм ребенка

Признаки неправильной осанки: сутулость, усиление естественных изгибов позвоночника в грудной области (кифотическая осанка) или поясничной области (лордотическая осанка), а также так называемый сколиоз - боковое искривление позвоночника.

Сутулость возникает при слабом развитии мышечной системы, в первую очередь мышц спины. При этом голова и шея наклонены вперед, грудная клетка уплощена, плечи сведены кпереди, живот несколько выпячен.

При кифотической осанке все вышеперечисленные симптомы особенно заметны, так как, кроме слабого развития мышц, наблюдаются изменения в связочном аппарате позвоночника: связки растянуты, менее эластичны, отчего естественный изгиб позвоночника в грудной области заметно увеличивается.

Для лордотической осанки характерна сильно выраженная изогнутость позвоночника в поясничном отделе: шейный изгиб уменьшен, живот чрезмерно выдается. Этот тип нарушения осанки у детей дошкольного возраста встречается довольно часто, так как у них еще слабо развиты мышцы живота.

Сколиозы сопровождаются асимметричным положением плеч, лопаток и таза, а также различной величиной так называемых треугольников талии (просветы, образуемые между внутренней поверхностью опущенных рук и боковыми сторонами туловища).

Различают три степени нарушения осанки. При нарушении первой степени изменен лишь тонус мышц. Все дефекты осанки исчезают, когда человек выпрямляется. Это нарушение легко исправляется при систематических занятиях корригирующей гимнастикой мышечной системы.

При второй степени нарушения осанки изменения появляются в связочном аппарате позвоночника. Эти изменения могут быть исправлены лишь при длительных занятиях корригирующей гимнастикой под руководством квалифицированных медицинских работников в специальных кабинетах лечебной физкультуры.

Третья степень нарушения осанки характеризуется стойкими изменениями в межпозвоночных хрящах и костях позвоночника; эти нарушения с помощью корригирующей гимнастики не восстанавливаются.

Влияние неправильной осанки на организм человека

На осанку ребенка родители должны обращать внимание с самого раннего возраста. Исправить осанку в старшем возрасте очень сложно, поэтому формирование правильной осанки у детей следует держать под контролем с первого года жизни ребенка.

Искривление позвоночника не является проблемой только эстетического характера, а приводит к негативным последствиям, которые оказывают влияние на состояние всего организма. Происходит деформация внутренних органов и нарушается их нормальное функционирование (затрудняется дыхание, нарушается кровоснабжение органов и т.д.), что, в свою очередь влечет за собой обширный перечень заболеваний.

Неправильная осанка может спровоцировать образование грыжи на позвоночнике, мышечных спазмов, повышенную утомляемость. Данное заболевание, как правило, сопровождается периодическими болями в спине, головными и мышечными болями.

Дети с неправильной осанкой, довольно часто сталкиваются и с психологическими проблемами, так как заметное физическое отклонение может вызывать неуверенность в себе и закомплексованность.