

«Осанка и её значение для укрепления здоровья детей»

Осанка – это привычное положение тела человека в покое и при движении. Формируется осанка с самого раннего возраста и зависит от гармоничной работы мышц костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития.

Нормальная, правильная осанка хорошо сложенного человека характеризуется собранностью, подтянутостью, голова держится прямо, живот подтянут, ноги разогнуты в коленях и тазобедренных суставах. Правильная осанка – залог хорошего физического развития, крепкого здоровья.

Нарушение осанки влечет за собой ухудшение всех функций организма, а иногда может привести к серьезным заболеваниям, особенно в период роста, могут:

- вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышенную утомляемость, снижение аппетита;
- ухудшить деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения.

Нарушение осанки не только обезображивает фигуру, но и затрудняет работу внутренних органов (сердца, легких, желудочно-кишечного тракта), ухудшает обмен веществ и снижает работоспособность.

Нарушение осанки – сутулость, сколиоз, кифозы и плоскостопие. Нарушение осанки – это плохо развиты мышцы спины, живота и шеи.

Причин неправильной осанки много:

- привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (позвоночник изгибается на одну сторону);
- неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутой спиной и ногами);
- неправильная поза за столом (высота стола и стула должна соответствовать росту ребенка);
- ношение тяжести в одной и той же руке;

- если мама всегда ведет малыша за одну и ту же руку, - это тоже ведет к нарушению осанки;
- долгие просмотры телепередач, компьютерные игры;
- нарушения начинаются уже в 5-6 месяцев, когда начинают присаживать малыша, который еще не научился поворачиваться самостоятельно;
- на нарушение осанки влияет питание (в пище должно быть достаточно кальция, т.к. он укрепляет кости).

Важнейшим средством профилактики и лечения нарушения осанки являются занятия физическими упражнениями на все группы мышц. Следить, чтобы при ходьбе дети держали голову прямо. Высоко поднятая голова – это не простое техническое требование, такое положение увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение.

В процессе занятий последовательно решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений:

- Укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.
- Формирование правильной осанки.
- Формирование и совершенствование координации движений.
- Исправление дефекта осанки.

Родители должны знать «тайные» симптомы и хорошо видимые признаки нарушения осанки:

- Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.
- Не любит подвижные игры.
- Жалуется, что у него болит голова или шея.
- После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.
- Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
- Не может длительно находиться в одном положении.
- «Хруст» в различных суставах при движениях у детей.

Важнейшим средством профилактики и лечения нарушения осанки является занятия физическими упражнениями на все группы мышц. Необходимо следить, чтобы при ходьбе дети держали голову прямо. Высоко поднятая голова – это не простое техническое требование, такое положение увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение.

Используйте упражнения, предупреждающие ухудшение осанки, а также коррекционные упражнения, которые назначают при уже имеющихся нарушениях осанки.



Ходьба обычная с правильной осанкой, на носках — руки в стороны, на внешней стороне стопы – руки на поясе, на пятках – руки за голову, локти в сторону.

Прятки

Стать прямо, ноги вместе, руки – в «замок» за шейей. Медленно сесть в полуприсед, опуская голову вниз и соединяя локти, наклон вперед. Затем медленно выпрямляем ноги, локти разворачиваем в стороны, стараясь соединить лопатки, а голову поднимаем вверх.

Каталки

Стоя спиной к стене, ребенок прижимает нижней частью спины мяч, держа руки вдоль туловища, ребенок медленно приседает и опять встает.

Бревнышко

Ребенок ложится на спину, ножки прижаты друг к другу, руки вытянуты над головой. Перекаты по ковру.

Поглядим по сторонам

Сидя на ковре, руки на пояс, ноги врозь. Повороты вправо, влево.

Велосипед

Ноги вместе, руки за головой. Движение ногами, как при езде на велосипеде. До усталости.

Рыбка

Лежа на животе, руки под подбородком, ноги вместе. Поднять голову и руки, отвести плечи назад – вдох, вернуться в обратное положение – выдох.

Канатоходец

Встать на веревку, сомкнув за спиной руки «в замочек», и пройти, не потеряв равновесие. Спинку и голову держать прямо.

Будьте здоровы!