

## ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

**Аннотация:** в статье автор раскрывает проблемы правильной и своевременной диагностики и профилактики различных видов нарушений осанки у детей.

За воспитание здорового ребенка и формирование у него нормальной осанки несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а после достижения совершеннолетия и сам ребенок уже должен заботиться о своем здоровье.

Практически здоровые дети составляют сегодня лишь 1–4 % от всего детского населения.

Количество детей с нарушением осанки за последние 20 лет увеличилось в 3 раза. В среднем четыре ребенка из пяти имеют видимые деформации опорно-двигательного аппарата. В два раза увеличилась частота выявления тяжелых форм сколиоза. Каждый четвертый ребенок имеет третью группу здоровья. Но главное и ключевое звено этих причин – это недостаток развивающей двигательной активности ребенка, а по сути, навязанная ребенку обществом гиподинамия (малоподвижный образ жизни).

Вот только некоторые факты:

Физическая потребность ребенка в движении для нормального роста и развития составляет 18–20 тысяч движений в сутки. Большинство детей реализуют только 50–70 % этой потребности. Приходя же в первый класс школы, ребенок вынужденно, в силу организации режима школьной жизни в два раза снижает свою двигательную активность. Или другой пример:

Самое неблагоприятное положение, которое ведет к нарушению осанки – это положение СИДЯ. Ребенок вынужден проводить в этом положении в условиях школы или детского сада, время в четыре раза превышающее физиологическую норму. Мы часто слышим замечания и окрики по отношению к активно играющему ребенку: «сядь, успокойся, не бегай, и т.п.» Да, ведь это так. Многие воспитатели могут возразить, что чрезмерная активность ребенка может привести к травме. Но мы педагоги должны следить за детьми, наблюдать за их играми. Если ребенок проявляет себя слишком активно и быстро, тогда ему нужно сделать замечание или предложить другую малоподвижную игру, а не сажать возле себя на длительное время и уж тем более не запрещать какой-либо род двигательной деятельности.

Нарушения осанки, которые первыми обычно замечают родители или педагоги, не должны расцениваться как безобидная, не требующая коррекции, деформация позвоночника или стопы. Почти всегда это первый звонок к развитию или серьезных повреждений аппарата движения (остеохондроз, радикулит, сколиотическая болезнь и прочее) заболевания других органов и систем.

Искривление позвоночника ускоряет развитие или является причиной следующих заболеваний: инсульт, бронхиальная астма, вегетососудистая дистония, гастрит, язва желудка, варикозное расширение вен, гинекологические заболевания. Эти или другие заболевания могут развиваться по следующим причинам:

При искривлении позвоночника происходит смещение почти всех внутренних органов. Они давят друг на друга, на сосуды, нервные окончания которые проходят между позвонками, защемляются, происходит недостаточное кровообращение, нет доступа кислорода к внутренним тканям и органам. Вот из-за этого выявляются все наши болезни в лучшем случае к 40 годам, а в худшем после 25 лет. Поэтому, чтобы у ребенка была правильная осанка, чаще обращайтесь внимание на него, например, когда он сидит. Рисует, пишет, ест, стоит, ходит. Не забывайте, что мы должны выпустить детей в школу не только умственно подготовленными, умеющими читать и писать и т.д., но и физическими подготовленными.

Теперь немного об осанке:

Осанка – характеристика состояния опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития и сформулированности поведенческих навыков, отражающих способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей тела при удержании статических поз (стоя, сидя, и т.д.).

В младшем дошкольном возрасте осанка легко поддается различным воздействиям внешней среды, как положительным, так и отрицательным. Вот почему важно особенно обращать внимание на формирование осанки именно в этом возрасте, хотя в любом возрасте внешние условия крайне отрицательно отражаются на формировании осанки детей, организм которых ослаблен такими заболеваниями как рахит, частые вирусные инфекции и др. Осанка в различной мере зависит от состояния позвоночника. Позвоночник представляет собой единое целое только у взрослого человека. В первые годы жизни ребенка тело позвонка – это хрящевое обособление. Процесс окостенения происходит в возрасте 3–6 лет. Главную роль в поддержании позвоночника в вертикальном положении выполняют: так называемый мышечный корсет – грудная клетка и брюшной пресс. Поэтому, как можно чаще давать детям такие упражнения, которые укрепляют мышцы брюшного пресса, мышцы груди и спины во время зарядки, бодрящей гимнастики, после различных занятий, когда дети долго сидели. Например:

*Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.*

И. П. лежа на спине:

1. Поднимание 1-й, 2-х ног поочередно.
2. Упражнение «велосипед», «ножницы».
3. Поднять ноги до угла 30 градусов и удерживать 10–15 секунд.

4. Поднимание головы и удерживать 10–15 секунд.
5. Руки на груди, сесть и коснуться руками скамейки.

*Упражнения на укрепление мышц спины.*

И.П. лежа на животе:

1. «Уточка», «кря–кря».
2. Плавание брасом (движения руками в воздухе).
3. «Бокс».
4. «Качалочка».

5. Поднимание 1–ой ноги поочередно.

1. Упражнения с предметами.

- A) С набивным мешочком.
- Б) С гимнастической палкой.
- В) Упражнения на фитболах.

Упражнения на осанку с мешочком на голове (ходьба вперед, назад, приставным шагом, пружинка, кружение, махи руками и т.п.).

Упражнения с гимнастической палкой (палку вверх, вперед, за плечи, за спину, ходьба с палкой за спиной).

Упражнения на фитболах (сидя на мяче, стопы стоят на полу впереди, руки вверх, руки в стороны, руки к плечам, руки вперед, руки за голову, повороты влево и вправо, поочередное поднимание ноги вперед, наклоны туловища в сторону и т.д.).

2. Упражнения без предметов.

- A) Самовытяжение (И.П. лежа на спине, стопы на себя, руками тянуться вверх).

Б) Встать у стены, приняв правильное положение тела, сделать шаг вперед, немного постоять и снова встать в И.П. к стене.

В) Встать у стены, приняв правильное положение тела, сделать шаг вперед, немного постоять, выполнить несколько пружинок на месте и вернуться в И.П. к стене.

3. К профилактике нарушений осанки можно также отнести и некоторые подвижные игры, например:

- A. С мячом в колонне передача над головой.

Б. «Найди свое место» (дети стоят в две шеренги у стен, разбегаются в рассыпную, затем по сигналу снова бегут к стенам и принимают правильную осанку).

В. «Воробьи и вороны» (в две шеренги дети стоят друг к другу спиной, по сигналу дети одной шеренги убегают, а другая догоняет).

Все перечисленное на первый взгляд, имеет огромное значение для профилактики нарушений осанки у детей. Из всего сказанного ясно, насколько важна правильная, своевременная диагностика и профилактика различных видов нарушений осанки у детей.

#### **Список литературы**

1. «Профилактика плоскостопия и нарушение осанки у детей дошкольного возраста». Е.В. Сваринь 2013 год.
2. «Осанка и физическое развитие детей» М.Д. Дидур 2011 год.