

## **Профилактика и лечебная физкультура при нарушениях осанки у детей**

### ***Памятка для родителей***

**Осанкой** принято называть привычное положение тела непринужденно стоящего человека, которое он принимает без излишнего мышечного напряжения. Ведущими факторами, определяющими осанку человека являются положение и форма позвоночника, угол наклона таза и степень развития мускулатуры, которая во многом определяет правильность физиологических изгибов позвоночника. Последних различают четыре в сагиттальной плоскости: два обращены выпуклостью кпереди – шейный и поясничный лордозы; два сзади – грудной и пояснично-копчиковый кифозы. Благодаря изгибам позвоночный столб выполняет рессорную и защитную функции спинного и головного мозга, внутренних органов. Физиологические изгибы увеличивают устойчивость и подвижность позвоночника.

Начало формирования физиологических изгибов позвоночника относится к периоду грудного возраста. Позвоночник новорожденного почти прямой, за исключением крестцово-копчикового кифоза, сформировавшегося на этапе внутриутробного развития ребенка. К 3 месяцам жизни у ребенка формируется шейный лордоз, к 6 месяцам начинает формироваться грудной кифоз, к 9-10 месяцам – поясничный лордоз. Формирование физиологических изгибов продолжается до 7 лет.

Осанка ребенка является динамическим стереотипом и в младшем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов.

К сожалению, зачастую родители мало обращают внимание на формирование правильной осанки у ребенка с раннего детства. И только тогда, когда подросток уже вытянулся, они вдруг замечают, как на нем плохо сидит костюм, а ноги в новых ботинках шаркают по земле. Тогда начинаются возмущенные крики: «Не сутулься! Расправь плечи! Как ты ходишь!» А ведь именно родители виноваты в том, что их ребенок (уже юноша или девушка) имеет такой существенный недостаток в физическом

развитии. Потому как формирование правильной осанки начинается с младенчества, и поначалу мать является «архитектором» фигуры своего ребенка.

Позвоночник – это костный стержень, состоящий из 33-34 позвонков, соединенных маленькими эластичными дисками, которые придают ему гибкость. Окружающие позвоночник мышцы образуют так называемый мышечный корсет. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего детства и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима.

Возникновению дефектов осанки также способствует несоответствующая росту ребенка мебель. когда ребенок сидит, ноги должны быть согнуты в коленях под прямым углом, а ступни должны полностью касаться пола или подставки. Следите, чтобы ребенок сидел за столом прямо, опираясь на обе руки. Нельзя наклоняться низко над столом;

- расстояние от глаз до поверхности стола должно быть равно длине от локтя до кончиков пальцев;
- не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой, и лучше приучать детей спать на спине;
- проследите за походкой ребенка: не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками.

Взрослым надо уметь переключать ребенка с одной игры на другую, чтобы работали различные группы мышц и создавали крепкий мышечный корсет. Главным действенным свойством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание, в котором особое внимание уделяется равномерному развитию и укреплению мышечного аппарата.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуются проверенные временем мероприятия.

**Изучение и воспитание осанки с помощью зеркала.** Ребенок перед зеркалом несколько раз восстанавливает нарушенную осанку с помощью старших (выпрямить позвоночник, развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот, напрячь ягодичную мускулатуру).

**Упражнение в вертикальной плоскости.** Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, лопатками и головой. Когда ребенок научится правильно стоять у плоскости, дают различные упражнения – отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседание с касанием плоскости затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами и пятками. Очень полезны упражнения у плоскости сочетать с одновременным удержанием предметов на голове.

**Ношение различных предметов на голове.** Физические упражнения, выполняемые с одновременным удержанием на голове различных предметов, установленных на темени ближе к лбу.

Для выработки правильной осанки необходимо воспитывать координацию движений, умение владеть своим телом. Здесь весьма полезны **упражнения в равновесии – стойка на одной ноге, ходьба по скамейке, «ласточка».**

Укрепляя мышцы спины нельзя забывать о мышцах живота. Известно, что брюшной пресс имеет большое значение в поддержании правильной осанки. Таким образом, физические упражнения являются ведущим средством устранения нарушения осанки. В основном применяются только симметричные упражнения, которые способствуют срединному положению линии остистых отростков, выравниванию тонуса мышц правой и левой половины туловища, соответственно растягивая напряженные мышцы и напрягая расслабленные, что возвращает позвоночник в правильное положение. Упражнения выполняются лежа на спине, животе, без и с отягощением для мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. При всех видах нарушения осанки используются также общеразвивающие упражнения, которые улучшают кровообращение, дыхание и трофические процессы.

Постепенно усложняющиеся упражнения и обязательное их ежедневное выполнение самостоятельно, без напоминаний сохранять правильную осанку везде и всюду, воспитывают в ребенке определенную твердость характера и настойчивость в достижении цели, укрепляют его волю и решимость.

Гидрокинезотерапия – мощный положительный эмоциональный фактор. Упражнения в воде позволяют решать две задачи: коррекция нарушений осанки из разгрузочного положения позвоночника и закаливание.

Целесообразно посещение ребенком тренажерного зала. При уменьшенных физиологических изгибах полезен гребной тренажер (академическая гребля), при увеличении физиологических изгибов – велотренажер (тренировка кардиореспираторной системы) с поднятыми (параллельно полу) руками и др.

Хотя и существует мнение, что индивидуальная осанка передается по наследству, однако опыт и наблюдение убеждают, что доминирующую роль играют все же воспитание и систематическое воздействие физических упражнений.

## **Комплекс упражнений для профилактики сколиозов у детей**

### ***Упражнение 1.***

И.п. – основная стойка. Принять правильное положение у стены (пять точек соприкосновения: затылок, лопатки, ягодицы, голени, пятки), зафиксировать его. Ходьба с правильной осанкой (1 минута)

### ***Упражнение 2.***

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка.

1 – поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад – вдох (2-3 раза).

2 – и.п. – выдох.

### ***Упражнение 3.***

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах.

1 – опираясь на предплечья, прогнуть корпус с грудном отделе – вдох.

2 – вернуться в и.п. – выдох (5-6 раз).

### ***Упражнение 4.***

И.п. – лежа на животе, руки на поясе.

1 – прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног – вдох.

2 – и. п. – выдох (5-6 раз).

### **Упражнение 5.**

И.п. – лежа на животе, руки впереди.

1 – поднять правую руку и левую ногу.

2 – и.п.

3 – поднять левую руку и правую ногу.

4 – и.п (6 раз)

### **Упражнение 6.**

И.п. – лежа на правом боку, правая рука вверху, левая вдоль туловища.

1 – поднять левую руку и обе ноги.

2-3 – держим

4 – и.п (6 раз)

### **Упражнение 7**

И.п. – на правом боку, руки вверху в «замке», левая нога на шаг впереди правой

1 – поднять туловище,

2-3 – держим,

4 – и.п.

### **Упражнение 8**

И.п. – то же, левая рука в упоре перед собой

1 – поднять левую руку – вдох,

2 – опустить – выдох

### **Упражнение 9 – 11**

Повторить упражнения 6-8 лежа на левом боку

### **Упражнение 12**

И.п. – лежа на спине, руки вверху

1 – поднять руки, стопы на себя, поясницу прижимаем к полу

2-3 – тянемся вверх

4 – и.п. (6-8 раз)

### **Упражнение 13**

И.п. – то же

1 – поднять обе руки, голову и правую ногу

2-3 – держим

4 – и.п.

5-8 – то же с левой ногой (6-8 раз)

### **Упражнение 14**

И.п. – то же, правая рука на груди, левая на животе

Восстанавливаем дыхание 30 секунд

### **Упражнение 15**

Ходьба с книгой на голове с разным положением рук (1-2 минуты)

