

## Консультация

### *Своевременно заботиться об осанке*

Что же такое осанка? Осанка – это привычное положение тела во время стояния. Правильная осанка характеризуется вертикальным положением туловища и головы: плечи опущены, слегка отведены назад и находятся на одном уровне, лопатки симметричны, живот слегка подобран, грудь немного выступает вперед. Физиологические кривизны позвоночника выражены умеренно – угол наклона таза в среднем 45 градусов, нижние конечности при стоянии разогнуты в тазобедренных суставах, перпендикулярны к полу, стопы параллельны или носки слегка раздвинуты, своды стоп хорошо выражены.

Осанка формируется после рождения ребенка в процессе его роста и развития, зависит от условий внешней среды. На восьмой неделе жизни малыша образуется шейный изгиб (укрепляются мышцы шеи при удерживании головы). Около полугода, когда ребенок начинает сидеть, появляется грудной изгиб, и в конце первого – начале второго года жизни, когда ребенок встает на ноги и начинает ходить, у него образуется поясничный изгиб.

У детей наиболее часто встречаются следующие нарушения осанки: плоская, круглая, сутулая и седлообразная спина. Последняя нередко сопровождается изменением формы живота. Возможны сочетания различных отклонений осанки, например кругло-вогнутая спина. Нередки изменения и формы грудной клетки: крыловидные лопатки, ассиметричное положение пояса, свисающие и сдвинутые вперед плечи. Ассиметричное положение плечевого пояса – нарушение осанки, за которым, если во время не принять меры, как правило, следует боковое искривление позвоночника.

Родители должны знать, что различные дефекты осанки увеличивают утомляемость организма, снижают работоспособность. При плохой осанке нарушается правильное положение и нормальная деятельность внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной), иногда наблюдается опущение органов брюшной полости.

Как способствовать правильному формированию осанки?

Следует начать с того, какой должна быть постель ребенка: ведь первые месяцы своей жизни он больше всего проводит в кровати. Матрас должен быть жестким (не прогибаться), подушка – маленькой, плоской; или поднимается (на 15 градусов) головной конец матраса и подкладывается под него подушка. Но если у малыша кровать с сеткой, которая под тяжестью тела прогибается, то под матрас кладется щит из фанеры. Совершенно недопустимы раскладушки, коляски с мягкой перинкой. В этих условиях тело принимает согнутое положение и ограничивает дыхательные движения грудной клетки. Уменьшается эффективность дыхания, а мышцы – разгибатели спины, более слабые по сравнению с мышцами – сгибателями

передней поверхности туловища, растягиваются и тем самым еще более ослабляются.

Приучите ребенка правильно спать на спине, на животе, не допускайте лежания на боку с коленями, подтянутыми к груди «калачиком».

Для формирования правильной осанки имеет значение и одежда. Она должна быть удобной, свободной, не стеснять движений.

Нередко плохо подобранная мебель, неправильное освещение также являются причинами нарушения осанки. Приучайте ребенка правильно держать свое туловище. Обращайте внимание, как держится он в течение дня, правильно ли сидит, когда чем-либо занимается или ест, ловок ли в играх, танцах, других движениях; как стоит, сидит, ходит.

Если врач обнаружил у ребенка дефект осанки или сколиоз, необходимо в течение дня два-три раза разгружать позвоночник.

Способствуют нарушениям осанки и хронические заболевания: хроническая пневмония, бронхиальная астма, ревматизм, полиартрит, катары верхних дыхательных путей, бронхит.

Кроме того, дефекты осанки нередко отмечаются у детей, страдающих последствиями родовых травм, перенесших в раннем возрасте рахит или гипотрофию.

Если врач обнаружил у ребенка начало заболевания, которое протекает длительно, дает обострения, - в таком случае, кроме лечения медикаментами, кроме специальной лечебной гимнастики, надо принять и меры профилактики нарушений осанки.

Особое место в профилактике нарушений осанки занимают физкультпаузы (пять-семь упражнений), проводимые в течение дня.

Для разгрузки позвоночника, для отдыха мышц спины полезны упражнения (10-15 минут), подвижные игры. Они прекрасно укрепляют все мышцы тела, развивают легкие, сердце. Но наилучший эффект от игр, физических упражнений получается лишь тогда, когда они один из звеньев рационального режима дня ребенка.

Помимо ежедневной утренней гигиенической гимнастики и процедур закаливания, привычку к которым надо терпеливо воспитывать, обучайте детей плаванию (с 5-6 лет).

При слабости мышц – разгибателей спины, при намечающихся отклонениях осанки, для профилактики возможных деформаций рекомендуем вводить в утреннюю гигиеническую гимнастику специальные корригирующие упражнения. Эти упражнения хорошо проводить и в виде самостоятельного комплекса в течение дня, так как они укрепляют мышцы – разгибатели спины, межлопаточные и мышцы брюшного пресса.

## Упражнения на коврике

### из исходного положения лежа на животе (повторяются 3-5 раз).

1. **«Рыбка».** Руки потянуть вверх и вперед, прогнуться в грудной и поясничной части позвоночника, напрягая мышцы спины, одновременно вытянуть и приподнять прямые ноги. Дыхание произвольное.
2. **«Змея».** Опираясь на ладони согнутых рук, постепенно приподнять грудную клетку, прогибаясь кверху в шейном, переднее- и среднегрудном отделах позвоночника, одновременно тянуться вперед. Опуская голову на руки, расслабиться. Дыхание произвольное.
3. **«Плавание брассом».** Поднести руки, сложенные ладонями к подбородку, выпрямить их и развести в стороны ладонями кнаружи. Опустить голову на руки, расслабиться. Дыхание произвольное.
4. **«Лягушка».** Кисти согнутых в локтях рук приблизить к плечам, ладонями вперед; пальцы рук напряжены, разведены, большие пальцы касаются плеч; голова прямо; грудная клетка приподнята, плечи, лопатки на одном уровне. Опустить голову на руки, расслабиться. Дыхание произвольное.

### Упражнения из исходного положения лежа на спине

1. **«Поскорее вырастем».** Тянуть руки вверх, а ноги вниз, напрягая все мышцы туловища. Голова высоко. Расслабиться. Дыхание произвольное.
2. **«Плавание брассом».** Развести руки через стороны вверх, скользя ими по ковру (вдох), а затем опустить их вдоль туловища (выдох).
3. **«Ножницы».**
4. **«Велосипед».**

### Упражнения на четвереньках из исходного положения стоя

1. Стоя у стенки без плинтусов, касаясь ее лопатками, ягодицами и пятками. Голова прямо. Развести руки, скользя ими по стенке, ладонями вперед. Напрячь мышцы спины, плечевого пояса, рук, опустить руки. Расслабиться. Дыхание произвольное.
2. Стоя у стенки, проверить правильность принятой осанки перед зеркалом. Отойти от стенки, сохраняя осанку.
3. То же, но с мешочком на темени.
4. Стоя у стенки, кисти на талии, пальцами вперед, локти касаются стенки, присесть, скользя руками по стене, встать, сохраняя правильную осанку.

### Упражнения с гимнастической палкой

(гимнастическая палка при выполнении всех упражнений должна быть параллельна полу, плечи и лопатки на одном уровне).

1. Палка за спиной в опущенных руках. Отвести палку назад, прогнуться в грудном отделе позвоночника.
2. Палка за спиной в локтевых сгибах. Выпрямиться, отвести плечи назад, стать на носки.
3. Палка впереди в опущенных руках. Поднять палку вверх, посмотреть вверх.
4. Палка в вытянутых руках. Наклониться вперед, прогнуться в грудном отделе позвоночника. Лицо обращено вперед.
5. Палка впереди в опущенных руках. Поднять палку и отвести за спину. Коснуться ею лопаток.
6. То же. Повороты вправо и влево.
7. То же. Боковые наклоны.

## Упражнения на коврике

### из исходного положения лежа на животе (повторяются 3-5 раз).

1. **«Рыбка».** Руки потянуть вверх и вперед, прогнуться в грудной и поясничной части позвоночника, напрягая мышцы спины, одновременно вытянуть и приподнять прямые ноги. Дыхание произвольное.
2. **«Змея».** Опираясь на ладони согнутых рук, постепенно приподнять грудную клетку, прогибаясь кверху в шейном, переднее- и среднегрудном отделах позвоночника, одновременно тянуться вперед. Опуская голову на руки, расслабиться. Дыхание произвольное.
3. **«Плавание брассом».** Поднести руки, сложенные ладонями к подбородку, выпрямить их и развести в стороны ладонями кнаружи. Опустить голову на руки, расслабиться. Дыхание произвольное.
4. **«Лягушка».** Кисти согнутых в локтях рук приблизить к плечам, ладонями вперед; пальцы рук напряжены, разведены, большие пальцы касаются плеч; голова прямо; грудная клетка приподнята, плечи, лопатки на одном уровне. Опустить голову на руки, расслабиться. Дыхание произвольное.

### Упражнения из исходного положения лежа на спине

1. **«Поскорее вырастем».** Тянуть руки вверх, а ноги вниз, напрягая все мышцы туловища. Голова высоко. Расслабиться. Дыхание произвольное.
2. **«Плавание брассом».** Развести руки через стороны вверх, скользя ими по ковру (вдох), а затем опустить их вдоль туловища (выдох).
3. **«Ножницы».**
4. **«Велосипед».**

### Упражнения на четвереньках из исходного положения стоя

1. Стоя у стенки без плинтусов, касаясь ее лопатками, ягодицами и пятками. Голова прямо. Развести руки, скользя ими по стенке, ладонями вперед. Напрячь мышцы спины, плечевого пояса, рук, опустить руки. Расслабиться. Дыхание произвольное.
2. Стоя у стенки, проверить правильность принятой осанки перед зеркалом. Отойти от стенки, сохраняя осанку.
3. То же, но с мешочком на темени.
4. Стоя у стенки, кисти на талии, пальцами вперед, локти касаются стенки, присесть, скользя руками по стене, встать, сохраняя правильную осанку.

### Упражнения с гимнастической палкой

(гимнастическая палка при выполнении всех упражнений должна быть параллельна полу, плечи и лопатки на одном уровне).

1. Палка за спиной в опущенных руках. Отвести палку назад, прогнуться в грудном отделе позвоночника.
2. Палка за спиной в локтевых сгибах. Выпрямиться, отвести плечи назад, стать на носки.
3. Палка впереди в опущенных руках. Поднять палку вверх, посмотреть вверх.
4. Палка в вытянутых руках. Наклониться вперед, прогнуться в грудном отделе позвоночника. Лицо обращено вперед.
5. Палка впереди в опущенных руках. Поднять палку и отвести за спину. Коснуться ею лопаток.
6. То же. Повороты вправо и влево.
7. То же. Боковые наклоны.



