

Родительское собрание «Профилактика нарушений осанки детей»

Цели:

1. Познакомить родителей с причинами, влияющими на нарушении осанки у детей;
2. Разучить комплекс физических упражнений при нарушениях осанки;
3. Знакомить с оборудованием для профилактики нарушения осанки (мячи, гимнастические палки, массажёры и т.д.)

Дошкольный возраст — это период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей ещё не завершено, скелет в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей, мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Отчего может нарушиться осанка?

- 1. Мебель, не соответствующая росту ребёнка,** особенно когда он долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому нужно помнить о необходимости соответствия стульев и столов росту ребёнка как в детском саду, так и дома, а также не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (лёжа на ковре, например) .
- 2. Постоянное придерживание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.**
- 3. Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу.** При правильной ходьбе масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребёнка на разные напольные весы, так чтобы одна нога была на одних весах, другая — на других, и посмотрите показания).

Стоять следует прямо, но свободно; тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. При привычной манере отставлять ногу в сторону формируется косое положение таза и искривление позвоночника.

- Правильная поза стоя



- Неправильная поза стоя



4. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).

Важно, чтобы ребёнок сидел прямо, не сгибая туловище, голова может быть слегка наклонена вперёд. Ноги упираются в пол всей стопой и согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спина должна упираться на спинку стула, а бёдра лежать на двух третьих сиденья.

Нельзя допускать, чтобы ребёнок сидел, положив одну ногу на другую, в подражание взрослым или убирал ноги под сиденье, так как под коленями проходят крупные кровеносные сосуды и в таких позах они пережимаются.

Особенно, следите за плечами — они должны быть на одном уровне. Нельзя позволять ребёнку опираться на одну руку, поворачивая плечо при письме или рисовании. Это самая большая ошибка, которая формирует стойкую привычку и, как следствие, происходит нарушение осанки и, часто развивается сколиоз.

Правильная
поза сидя



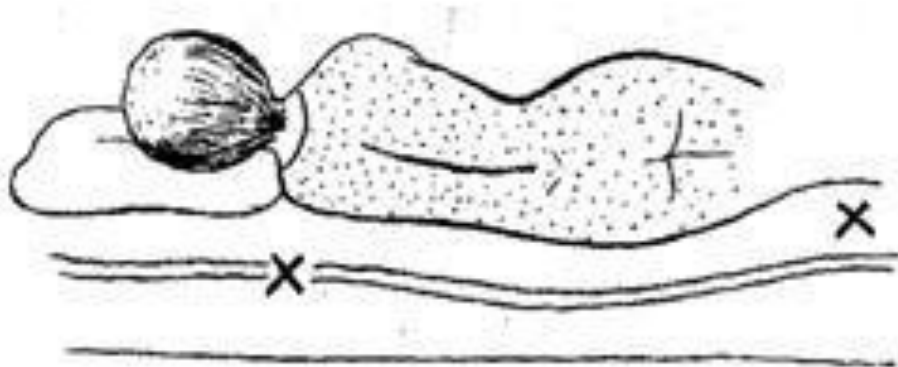
Неправильная
поза сидя



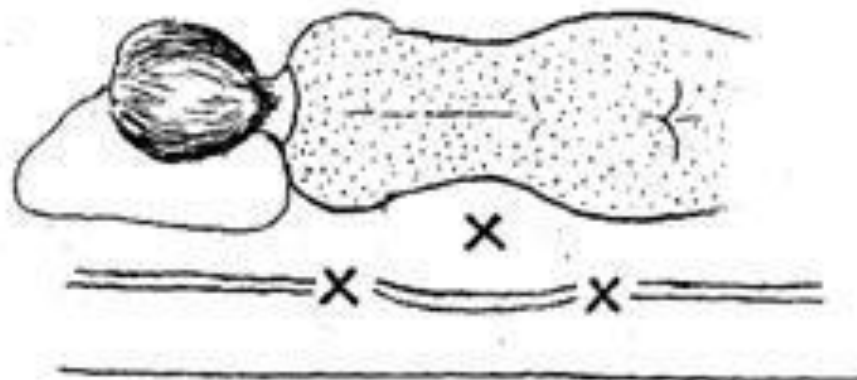
5. **Неправильная поза во время сна** (спит, поджав ноги к животу, свернувшись калачиком и пр.).

Позвоночник должен хорошо отдохнуть за ночь. Это возможно, если позвоночник опирается во всех частях и лежит прямо, не провисая, в тот момент, когда ребёнок спит на боку, или сохраняет все физиологические изгибы, если ребёнок спит на спине.

Неправильная поза
во время сна

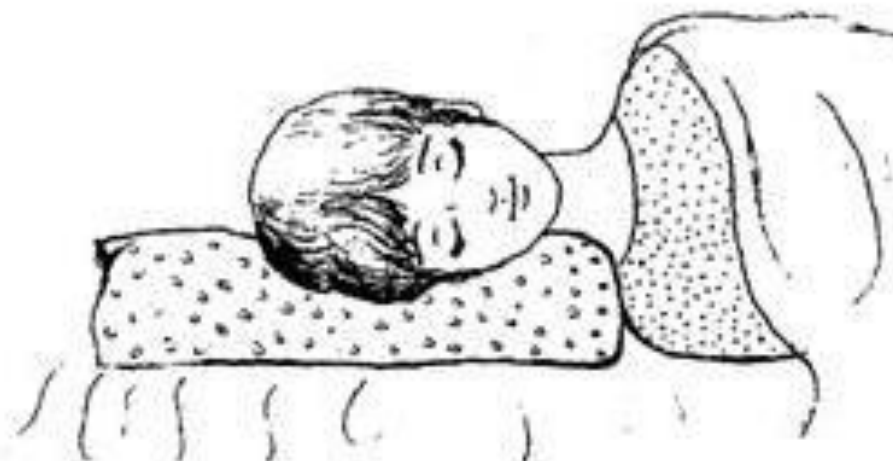


Правильная поза во
время сна



Спать нужно на жёсткой постели, опираясь на неё костными выступами; при этом мышцы не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен мягкий матрац и подушка. В положении лёжа на спине, для большего расслабления шейного отдела позвоночника, следует уголки подушки поместить над плечами с обеих сторон. Во время сна на боку положить подушку так, чтобы её нижний край заполнял пространство между подбородком и плечом. Лучшая поза для сна — на спине, с разведёнными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

Правильное положение подушки



6. Нарушения осанки чаще развиваются у **малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой**, поэтому необходимы гимнастические упражнения для укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Комплекс упражнений, формирующих правильную осанку

спасибо за внимание