

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ»

Осанка - это привычное положение тела человека в пространстве, которое он принимает без лишнего напряжения мышц, то есть при правильной осанке позвоночник испытывает минимальную нагрузку. Каждый человек имеет свою, определенную осанку. Ведущими факторами, которые определяют привычную позу человека, являются состояние и форма позвоночника, наклон таза и степень развития мускулатуры. Правильная (нормальная) осанка служит показателем здоровья и гармоничного физического развития человеческого организма. Форма позвоночника меняется с возрастом.

Позвоночный столб имеет четыре физиологических изгиба, два из них - шейный и поясничный отделы - обращены вперед (шейный и поясничный лордоз), а два других - грудной и крестцовый отделы - обращены назад (грудной и крестцовый кифоз). Благодаря этим физиологическим изгибам позвоночный столб выполняет рессорную функцию, защищает головной и спинной мозг от сотрясений, а также усиливается подвижность и прочность позвоночника.

Приобретённый сколиоз возникает у детей вследствие слабого развития мышечной системы (мышечного корсета) и связочного аппарата, мышечной гипотонии, ослаблении организма после перенесенной болезни, когда для сохранения правильной осанки от ребенка требуется большое мышечное напряжение. В большинстве случаев сколиоз начинается бессимптомно и поэтому длительное время остается незамеченным как для родителей, так и для детей. Наиболее часто проявления приобретенного сколиоза начинаются с того, что позвоночник слегка искривляется вбок и несколько скручивается при утомлении мышц спины; после отдыха искривление исчезает.

Коррекция сколиоза основана на применении общеукрепляющих и специальных лечебных гимнастических упражнений.

Профилактика сколиоза гораздо эффективнее, чем его лечение. Детям при первых признаках искривления позвоночника после консультации врача следует создать режим, облегчающий нагрузку на позвоночник, обеспечить питание богатое витаминами и минералами, ровную жесткую постель, достаточный сон, воздушные и солнечные ванны, подвижные игры, с ними проводят ежедневную утреннюю гимнастику.

Всем детям с начальными признаками сколиоза следует неукоснительно выполнять назначенные врачом упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, мышц плечевого и тазового пояса, лечебный массаж, плавание, поддерживающих правильное положение позвоночника.

Комплекс упражнений для позвоночника и мышц спины

позволяющий создать, развить, укрепить мышечный корсет

1. Упражнения в позиции лежа на спине (в постели утром и перед сном)

1.1. Вытяжение. Лежа на спине, руки над головой, ноги прямые, носки на себя. Одновременно тянем руки вверх, пятки от себя, носки на себя.

1.2. Упор на локти, ладони под поясницу, ноги согнуты в коленях, прогнуться, поднимая таз.

1.3. Подгибание согнутых в коленях ног к животу, помогая руками, голову подтягивать к коленям (группировка лежа на спине).

2. Упражнения в позиции, лежа на животе

2.1. Выпрямленные руки, голову и шею поднять (руки перед собой или вдоль туловища, чуть выше уровня лопаток), прогнуться. Зафиксировать на 8-10 секунд.

2.2. Поднять выпрямленные ноги вверх на 15-30 градусов. Руки перед собой или вдоль туловища. Зафиксировать на 8-10 секунд.

2.3. «Буква Х»: одновременно поднять выпрямленные руки, ноги, голову, прогнуться в пояснице. Зафиксировать на 8-10 секунд.

3. Упражнения для шейного отдела

3.1. Стоя или сидя. Плечи и затылок прижаты к стене. Подбородком пытаться коснуться груди, не отрывая затылка от стены. Подержать 5-10 секунд, повторить 3-5 раз. Дыхание произвольное.

3.2. Прикрепить к стене лист бумаги. Зажатым зубами карандашом рисовать цифры от 1 до 30 или буквы алфавита.

4. Упражнения на четвереньках

4.1. Кошечка. Прогнуть - выгнуть спину в поясничном отделе 10-12 раз.

4.2. Опустить ягодицы на пятки, выпрямленные руки зажимают низко опущенную голову. Зафиксировать на 8-10 секунд.

5. Отжимания

5.1. Отжимания, стоя от стены максимально соединив лопатки. Туловище движется только за счет сгибания и разгибания рук в локтевых суставах.

5.2. Отжимания от стола, стула, пола.

6. Упражнения для дыхания

6.1. Плавно, глубоко сделать вдох через нос до упора, задержать на 5-10 секунд, резкий выдох через рот до конца. Задержать дыхание для выполнения упражнений №№ 1 и 2 на 5-10 секунд.

6.2. Диафрагмальное дыхание: во время вдоха - живот надуть максимально, выдвинуть брюшную стенку вперед; во время выдоха - живот втянуть в себя (рекомендуется выполнять непосредственно перед сном, лежа в постели, после теплого душа или ванны).

Весь комплекс упражнений выполняется в течение 5-7 минут.

Упражнения №№ 1 и 2 следует повторить после физической нагрузки или длительного пребывания в неудобной позе.

Предлагаемый комплекс хорошо сочетать с общей физической подготовкой, занятиями на турнике, на гимнастическом мяче, упражнениями для укрепления брюшного пресса, оздоровительным плаванием. Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы

мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

Занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорно-двигательный аппарат скелета, особенно на позвоночник.

Для профилактики нарушений осанки рекомендуются прогулки, ходьба, лёгкий бег. Рекомендовано ежедневно совершать пешие прогулки, лыжные прогулки. Ходьба на лыжах, кроме тренировки спинных и брюшных мышц, оказывает положительное влияние на позвоночник в целом, делая его подвижным и гибким.

При быстрой ходьбе и лёгком беге человек постепенно учится удерживать спину в правильном положении.