

***Профилактика
нарушения
опорно-двигательной
системы ребёнка***

План:

1. что такое осанка
2. Состояние опорно-двигательного аппарата в развитии ребёнка
3. Особенности развития
4. Возможные дефекты осанки
5. Профилактика нарушения опорно-двигательной системы ребёнка
 - занятие физкультурой
 - правильный подбор мебели
 - правильный подбор обуви

От умения правильно держать свое тело зависит не только внешний вид людей, но и их здоровье. Нарушение осанки неблагоприятно сказывается на физическом развитии организма, особенно на функциях костно-мышечного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. При нормальной осанке создаются благоприятные условия для работы внутренних органов.



Осанка - это привычная, произвольная поза человека в состоянии покоя и во время движения. Ее основой является позвоночник.



В развитии ребенка большее значение имеет состояние опорно-двигательного аппарата - костного скелета, суставов, связок и мышц.

Он формируется в процессе обучения ходьбе.

Позвоночник маленького ребенка почти целиком состоит из хряща и не имеет изгибов.

Когда ребенок начинает держать голову, у него появляется шейный изгиб, обращенный выпуклостью вперед.

6-7 месяцев появляется изгиб в грудной части позвоночника выпуклостью назад. При ходьбе образуется поясничная кривизна выпуклостью вперед.

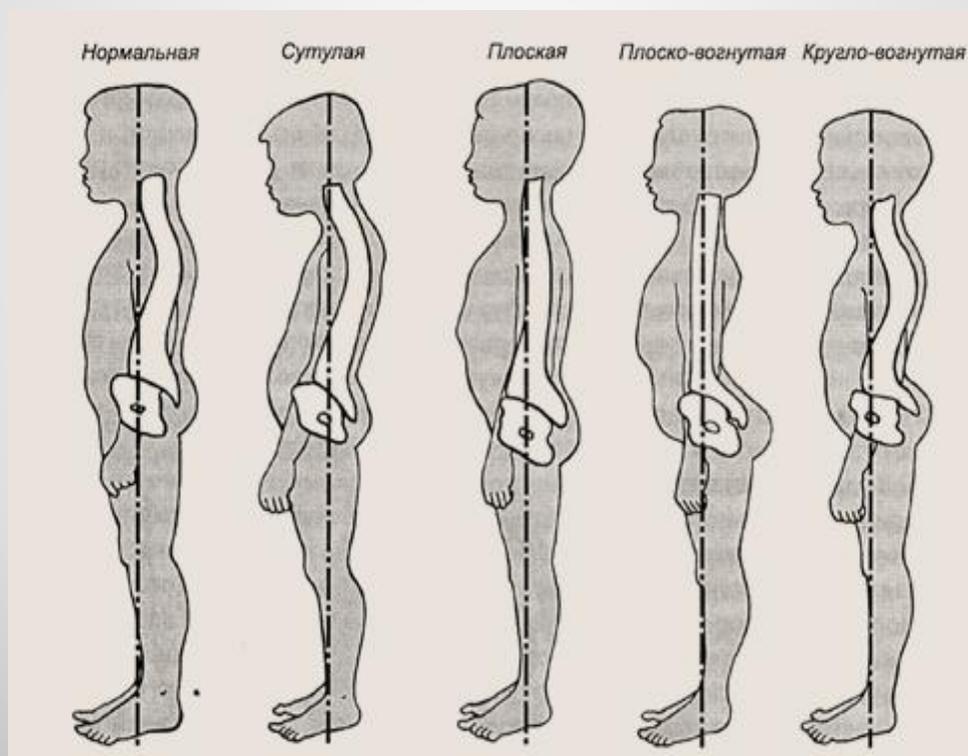
3—4 года позвоночник обладает всеми характерными для взрослого изгибами, но кости и связки еще эластичны.



Окостенение позвоночника происходит постепенно и завершается полностью только после 20 лет.

Возможные дефекты осанки:

Внутренней причиной возникновения нарушения осанки и сколиозов у детей служит недостаточная устойчивость у них общего центра тяжести тела. Осанке же при этом отводится роль системы, обеспечивающей равновесие организма в пространстве.



1. Круглая осанка характеризуется увеличением изгиба грудных позвонков, сглаживанием шейного и поясничного лордозов. Мышцы спины и живота слабые, растянутые. Грудная клетка недоразвитая, впалая, плечи свисают вперед, лопатки выпячиваются. Функции органов дыхания и сердца затруднены.

2. При сутулой осанке ярко выражен изгиб грудного отдела позвоночника. Грудная клетка впалая, лопатки отстают, плечи выступают вперед, голова наклонена вперед.

3. Лордотическая осанка характеризуется увеличением поясничного изгиба. Угол наклона таза увеличивается, живот выпячивается вперед.



4. При кругловогнутой спине

увеличены изгибы в грудном и поясничном отделах позвоночника. Угол наклона таза увеличен. Ягодицы резко выпячены назад, живот вперед, грудная клетка впалая, талия несколько укорочена.

5. При плоской спине недоразвиты все изгибы позвоночника, угол наклона таза уменьшен, живот втянут, ягодицы чрезмерно выпячены назад. Передне-задний размер грудной клетки уменьшен, а поперечный увеличен. Ребенок держится напряженно, подчеркнута прямо, движения его неуклюжи.

6. Косая спина (асимметричная Осанка) возникает при асимметричном положении плечевого пояса и таза, разной длине ног или косом положении таза.



Основную роль в формировании осанки играет равномерное развитие мышц и правильное распределение мышечной тяги. Обычно причиной нарушения осанки является слабое развитие мышц спины (которые не могут длительное время удерживать позвоночник в прямом положении) и живота.



Особое значение для формирования правильной осанки имеют упражнения, которые выпрямляют позвоночник, расширяют грудную клетку, сближают лопатки и укрепляют мускулатуру спины и живота.



Подвижные игры на прогулке и дома

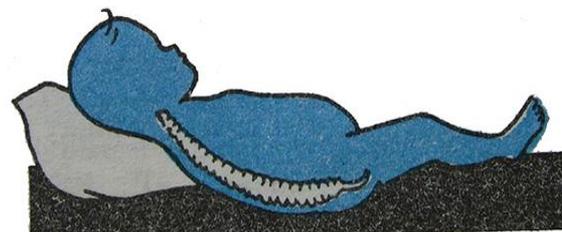


Детский позвоночник еще не сформирован, а мускулатура слаба, именно поэтому для здорового сна необходим правильный анатомический детский матрас.

В первые годы жизни ребенок проводит много времени именно во сне, где он набирается сил для будущего роста и развития. Можно сказать, что полноценный сон жизненно важен для малышей. Поэтому к выбору матраса для малышей надо подходить наиболее ответственно.



правильно
(ровный твердый матрас и отсутствие подушки)



неправильно (мягкий матрас и подушка)

Основные размеры столов и стульев для детей раннего и дошкольного возрастов:

Группа роста детей (мм)	Группа мебели	Высота стола (мм)	Высота стула (мм)
до 850	00	340	180
свыше 850 до 1000	0	400	220
с 1000 - 1150	1	460	260
с 1150 - 1300	2	520	300
с 1300 - 1450	3	580	340
С 1450 - 1600	4	640	380

Дома детям необходимо создавать все условия для правильного физического развития и устранять все, что может быть причиной нарушения осанки. Важно систематически следить за правильным положением детей во время занятий, отдыха и выполнения физических упражнений.



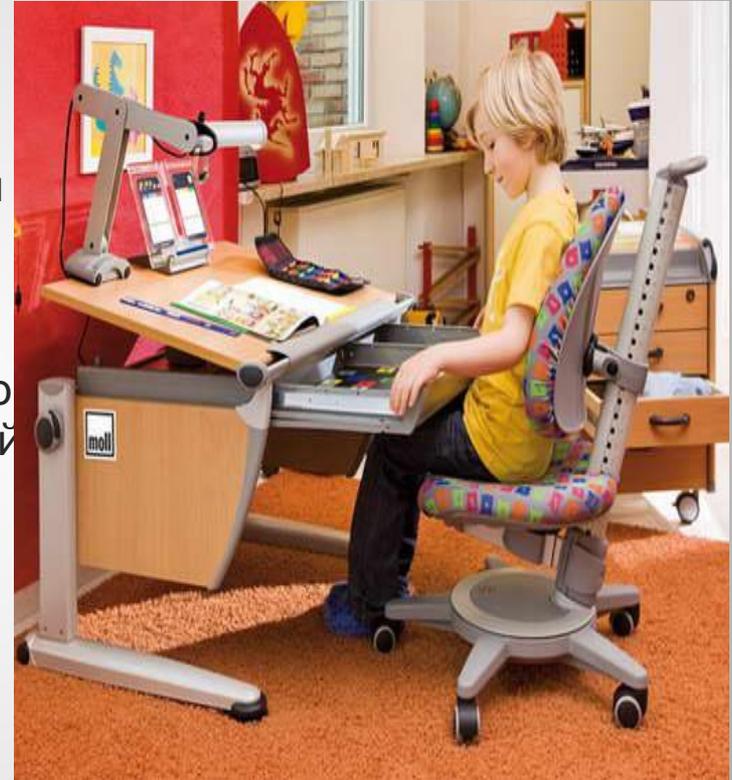
Выбор письменного стола:

- Рекомендуется, чтобы высота письменного стола для ребенка «росла» вместе с малышом. Такая мебель стоит дороже, но и прослужит она в течение 10-15 лет, поэтому родителям не придется каждый год покупать новый стол и стул.
- Во-вторых, у правильно подобранного письменного стола должен меняться угол наклона столешницы. Ведь по требованиям при рисовании наклон должен равняться 5°, при письме – 15°, а при чтении – 30 градусам.
- В-третьих, особое внимание необходимо обратить и на положение плеч во время работы. Они должны быть прямыми. Соблюдение этого требования облегчается при условии, если уровень поверхности стола располагается выше локтя опущенной руки сидящего на 3-4 см.



Выбор стула:

- Хорошим выбором будет стул, регулируемый по высоте спинки и по глубине сиденья.
- Правильное сиденье должно наклоняться вперед на 2 градуса, это способствует свободному кровотоку в ногах.
- Если вы приобретаете обычный стул, то он обязательно должен быть с прямой спинкой и жестким и твердым сиденьем. Высота сиденья стула должна равняться длине голени вашего дитя с плюсом 1,5-2 см.
- Компьютерный стул выбирайте в соответствии возрасту, весу, росту и анатомии будущего обладателя. Край сиденья скошен вперед, подлокотники отсутствуют.



От правильного выбора обуви зависит здоровье детского позвоночника:

В первую очередь обувь ребенка должна быть удобной, безопасной и из натуральных материалов. В детском возрасте только начинается формирование голеностопного сустава, и как он станет развиваться во многом зависит от обуви, которую носит малыш



«Выпрямляя свою спину, ребенок в известной
мере выпрямляет свою душу»

Профессор Е.А.Аркин.

Список литературы:

1. Барашева О. Правильная осанка – залог успеха в жизни. – М., 2000.
Брегг П. Программа по оздоровлению позвоночника. – М., 1998.
Нарушения осанки. – М., 1999.
2. Буц Л.М. О формировании правильной осанки. М.: 2008.
3. Локацков. П.И. Возрастная физиология. М.: 2005.
4. Теория и методика физического воспитания. П/р. Л.П. Матвеева. М.: 1991.
5. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. Олимпийская литература, 2003. - 139 с.
6. Практические и методические основы кинезотерапии. Учебное пособие. М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. М.: ТВД Дивизион, 2008.-336 с.
Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей. М.: Эксмо, 2005.- 160 с.
7. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки // школьное воспитание. - 1998. № 12. С. 49-56.
8. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Уч. пос. - Челябинск: УралГАФК, 1999.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей: Программы диагностики и коррекции нарушений. -СПб.: Речь, 2001.
10. Красикова, И. С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И. С. Красикова. - СПб. : КОРОНА принт, 2001.