

Консультация для родителей на тему: «Профилактика нарушений осанки»

На шестом году жизни ребенок приобретает все больше черт взрослого, и в то же время ему еще присущи непосредственность, подвижность, застенчивость. У шестилетнего малыша повышается выносливость, улучшается координация движений. Он лучше прыгает, точнее бросает и ловит мяч, легко и ритмично бегают.

Следует отметить, что современные дети и растут, и во всех отношениях развиваются

быстрее, чем в прежние, даже не очень далекие времена. Это явление, свойственное всем детям

нашей планеты независимо от расовой и национальной принадлежности, называется

акселерацией. Она оказывает свое влияние во все периоды жизни ребенка, начиная с его

внутриутробного развития. Наиболее отчетливо ее действие прослеживается в раннем и

дошкольном возрасте.

За шестой год ребенок вырастает на 5—6 см. Масса тела его увеличивается на 2—2,5 кг. В

6 лет средняя длина тела мальчиков —112—121 см, девочек —111—122 см, масса

соответственно — 19,3—24,5 кг и 19,8—24,4 кг, окружность груди — 55—61 см и 54—61

см.

На шестом году наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке.

Осанка — это привычная правильная поза, формирующаяся в процессе роста организма в

тесной связи с развитием двигательных функций. Осанка придает телу стройность и красоту и

зависит от формы и гибкости позвоночника, наклона таза, состояния нервно-мышечного и

связочного аппарата. При правильной осанке у ребенка чуть приподнята голова, грудь слегка

выгнута вперед, спина прямая, живот подтянут, ноги ровные, не согнуты в коленях. Осанка у

детей неустойчивая. Она легко изменяется под влиянием неправильного длительного

положения тела. Мебель, не соответствующая росту, неудобная кровать (раскладушка), постоянная ходьба, при которой ребенка держат за одну и ту же руку, способствуют закреплению неправильного соотношения костей, изменению тонуса мышечно-связочного аппарата и ведут к вялой, неряшливой осанке. То же можно сказать о неправильной позе во время сна, когда ребенок постоянно спит, поджав ноги к животу (калачиком). Ребенок не должен сидеть, сильно наклонив вперед или в сторону корпус, закинув за спинку стула руку или подложив под себя ногу. Это тоже ведет к нарушению осанки, как и привычка стоять подолгу с опорой то на одной, то на другой ноге. Ребенок с хорошей осанкой равномерно распределяет массу тела на обе ноги, ступни его параллельны. Отклонения в осанке не только некрасивы эстетически, но и неблагоприятно сказываются на положении и работе внутренних органов (легких, сердца, печени, желудочно-кишечного тракта). Нарушения осанки чаще наступают у детей с плохо развитой мускулатурой.

Ребенка надо учить правильной манере держаться. Словесные замечания: «стой ровно»,

«подними голову», «подбери живот» — в этом деле мало что дают.

Необходимо укреплять мышцы и связки путем систематических занятий физической

культурой. Нужно подбирать упражнения, укрепляющие мышцы туловища и тем самым

способствующие правильной осанке.

Сюда относятся упражнения для позвоночника:

1. «Кошечка добрая — кошечка сердится». Исходное положение: ребенок на четвереньках опирается о пол коленями и локтями. В первой части упражнения спина

прогибается вниз, голова поднимается кверху, ребенок говорит «мяу». Во второй части

упражнения голова опускается вниз, а спина круто поднимается вверх.

Малыш на выдохе

произносит шипящий звук, имитируя рассерженную кошку.

2. «Колка дров». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в замок закинута за

голову. Резкий наклон туловища вперед сопровождается шумным выдохом.

3. На голову помещается какой-нибудь нетяжелый предмет, и ребенок совершает

круг, стараясь не уронить его.

4. «Птичка». Исходное положение: лежа на животе. Взрослый прижимает к полу

голену малыша, а он в это время старается поднять голову и раскинутые в стороны руки.

5. Лежа на спине приподнимать поочередно, а потом вместе обе ноги вверх и медленно опускать. Усложнить это упражнение можно, делая встречные окрестные

движения ногами (ножницы) или слегка приподнимая ноги от пола и имитируя езду на

велосипеде.

6. Круговые движения вытянутыми руками назад в положении стоя.

7. Лежа на спине, ребенок прижимается к полу так плотно, чтоб под бедра, поясницу и

шею нельзя было продвинуть и края ладони.