

Профилактика нарушения осанки у дошкольников

Уважаемые родители, предлагаю вам почитать о такой важной проблеме в здоровье детей, как **нарушении осанки**.

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

«Привычное положение тела - это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом.

Человек имеет только одну, присущую только ему привычную **осанку**.

Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя».)

Осанка – это привычная поза непринужденного стоящего человека без лишнего напряжения мышц, с небольшими естественными изгибами позвоночника в шейном, поясничном отделах вперед (*лордозы*) и грудном и крестцовом – назад (*кифозы*). За привычной позой ребёнка надо наблюдать **родителям**.

Правильная **осанка** является одним из важных показателей здоровья. Именно она создаёт условия для нормального функционирования таких систем, как дыхательная, сердечно - сосудистая и других систем. **Осанка имеет не только** эстетическое, но и социальное значение.

Почему же происходит увеличение числа случаев **нарушений осанки у детей**? Российские ученые называют следующие причины: травмы в период родов, несбалансированное питание, неблагоприятная экологическая обстановка, информационная перегрузки детей. Одна из важнейших причин **нарушения осанки** – ограничение двигательной активности. Проблема воспитания здорового поколения приобретает большую актуальность. Отрицательно влияние оказывает:

- Загрязнение окружающей среды;
 - Наследственные факторы;
 - Гиподинамия;
 - «метало - звуковое облучение» (компьютерные игры, длительный просмотр телепрограмм);
 - Пренебрежение правилами здорового образа жизни;
- И другие факторы.

Гиподинамия (греч. *huro* – понижение; *dinamis* – сила) – совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности. Ограничение двигательной активности, обусловленное образом жизни, У детей развитие гиподинамии часто связано с нерациональным распорядком дня ребенка, перегрузкой и учебной работой, вследствие чего остается мало времени для прогулок, игр, занятий спортом. Для детей гиподинамия гораздо более опасна, чем для взрослых. Это обусловлено тем, что детский организм только формируется, и движение ему необходимо для правильного и гармоничного развития. Да и

взрослые редко обращают внимание на симптомы гиподинамии. Частенько мы списываем все на стрессы, плохую экологию и некачественное питание. Хотя во многих случаях недомогание, вялость, сонливость, низкая работоспособность и бессонница связаны именно с недостатком движения.

Часто **нарушение осанки** сочетается с плоскостопием, которое нередко возникает в результате ослабления мышц голени и стопы.

Родители - обратите внимание!

- ребёнок мало играет, быстро устаёт;
- не любит подвижные игры;
- жалуется на боли в спине;
- жалуется на боли в ногах, повышенную утомляемость при физических

нагрузках;- сидит, упираясь руками о сиденье стула;

- сутулиться, не может длительно находиться в одном положении.

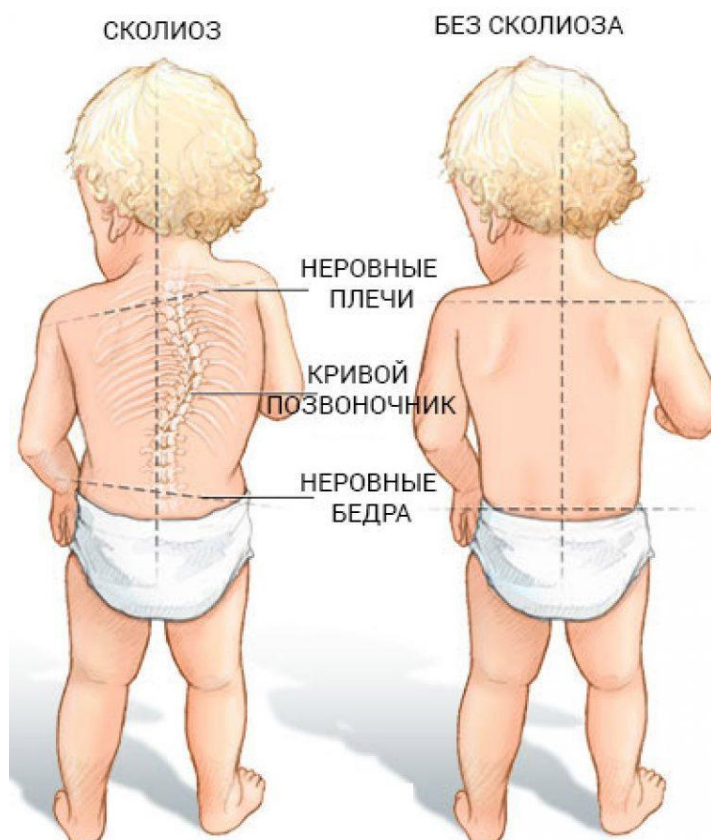
Очень важно при **нарушении осанки** проводить мероприятия общеоздоровительного характера:

- рациональный двигательный режим;
- правильное питание;
- подвижные игры на свежем воздухе, гигиена, физическое воспитание.

Большое значение в выработке хорошей **осанки** имеют:

- соблюдаемый режим дня;
- ношение качественной обуви;
- соответствие размера мебели росту ребенка;
- поза детей во время еды, занятий и других видов деятельности;
- постель должна быть не слишком мягкой, матрас плотный и ровный.

Заметив незначительные изменения **осанки у ребёнка**, необходимо своевременно посоветоваться с врачом (*педиатром, ортопедом*).



Используемая литература:

Образовательная социальная сеть. « nsportal.ru »

*Консультацию подготовила - инструктор по физической культуре:
Кельчина Людмила Дмитриевна*