

Нарушения осанки у детей дошкольного возраста Консультация для родителей

Осанка формируется благодаря скелету и мышцам под действие силы тяжести. Элементами осанки является положение головы, таза и стоп.

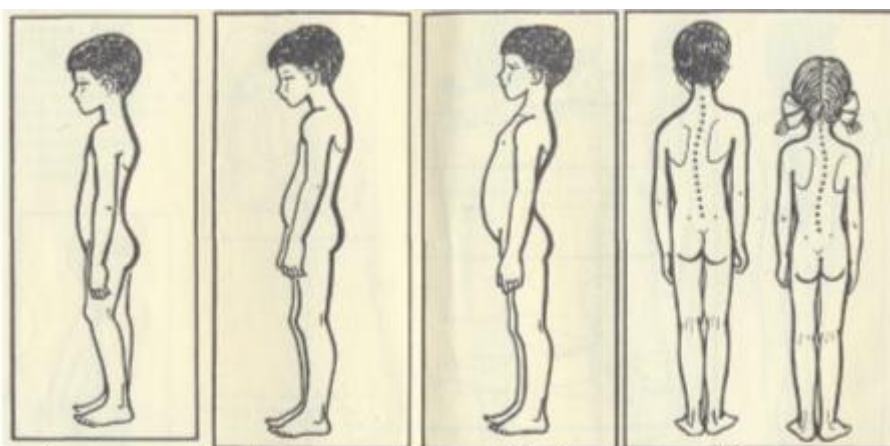
Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку:

1. правильную
2. сутулую
3. лордотическую (круглая спина)
4. кафолическую
5. выпрямленную (плоская спина)
6. асимметричную.

Нарушения осанки возникают

- в период интенсивного роста ребенка
- из-за неумения детей правильно стоять, ходить и сидеть
- из-за неправильного положения тела за столом
- из-за несоответствия стола и стула росту и пропорциям тела каждого ребенка.



Вялая осанка (неустойчивая).
Голова опущена, грудь уплощена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях

Сутулость.
Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен

Лордоз.
Чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника

Сколиоз.
Боковое искривление позвоночника, асимметрия плечевого пояса

Стул (правильно подобранный стул). Высота сиденья стула над полом должна быть равной длине голени ребенка вместе с высотой стопы и каблука обуви. Глубина стула равна 2/3 длины бедра, ширина сиденья несколько превышает ширину таза ребенка, спинка стула должна доходить до нижнего края лопаток.

Низкий стул – у ребенка нарушается кровообращение ног и брюшной полости.

Высокий стул – положение тела ребенка неустойчиво, он принимает неправильные позы, утомляется.

Профилактика нарушений осанки

- Читать рекомендуется сидя, опираясь на спинку стула, и держать книгу несколько приподнятой над столом.
- В домашних условиях мебель, рассчитанную на взрослых, необходимо приспособить к росту ребенка.
- Неправильные позы ведут к сужению у детей грудной клетки и нарушению осанки.
- Необходима смена деятельности в течение дня, соблюдение режима подвижности.
- Физические упражнения всесторонне развивают детский организм.
- Неправильная одежда и обувь могут быть причиной плохой осанки.
- Длительная езда на велосипеде с согнутым положением спины и ряд игр, связанных со стоянием и прыжками на одной ноге: «классы», подбрасывание предметов ногой («пушок»), катание на самокате с отталкиванием одной ногой и т. п. **не рекомендуются.**
- Неправильное положение тела во время сна очень опасно для здоровья вашего ребенка

При проявлении признаков нарушения осанки у ребенка надо обращаться к врачу.

*Воспитатели
Гончарова Оксана Владимировна
Криветченко Елена Сергеевна*