

Контроль за осанкой ребенка (консультация для родителей)

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма.

Родители, к сожалению, не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за ее формирование, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

За состоянием осанки нужно следить с самого раннего детства. Там, где не уделяется этому должное внимание с самого раннего возраста, ребенок привыкает к неправильной осанке, что в свою очередь приводит к возникновению различных искривлений позвоночника. Эти искривления не только деформируют туловище, грудную клетку, ноги, но и препятствуют нормальному функционированию различных внутренних органов и систем организма ребенка.

Следует помнить, что появление неправильной осанки может быть обусловлено не только дурной привычкой, но и ослаблением мышц спины, которые не в состоянии удержать туловище прямо, как в положении «сидя», так и в положении «стоя». За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят, либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Правильная поза при посадке:

- мебель должна соответствовать росту и пропорциям тела, ребенок сидит глубоко на стуле;
- ноги стоят на полу или на планке под прямым или тупым углом;
- локти не должны находиться на весу;
- голову слегка наклонить при рисовании, конструировании;
- расстояние от глаз до рабочей поверхности альбома должно соответствовать расстоянию от локтя, поставленного на стол до кончиков пальцев, касающихся виска;
- расстояние между грудной клеткой ребенка и краем стола - ладонь прижать вовнутрь большим пальцем.

Для профилактики появления нарушения осанки, родителям следует придерживаться некоторых правил:

1. Если ребенок еще маленький, старайтесь в одинаковой мере водить его за обе руки поочередно. Тянуть за руку малыша нельзя.

2. Понаблюдайте за позами, которые принимает ребенок. Одна нога на другой, подвернутые под себя ноги, изогнутое положение – все это недопустимо для незрелого детского позвоночника и может повлечь за собой стойкое нарушение осанки.

3. Малыши во всем подражают родителям, поэтому вам стоит следить за собой. Постарайтесь избавиться от привычных неправильных поз и постоянно демонстрируйте ребенку, что у вас правильная осанка.

4. Правильное питание и режим дня. Малышу следует правильно питаться. Особенно растущий организм нуждается в белке и кальции – строительных материалах для мускулатуры и костей. Основным источником кальция в детском рационе являются молочные продукты. Сливочное масло, молоко, творог и плавленый сыр – все эти продукты богаты кальцием и содержат витамин А, который активно участвует в развитии костной системы малыша. Белковые продукты (мясо, рыба, яйца) способствуют формированию мышечной системы. Правильный режим дня также вносит свою лепту в формирование осанки ребенка. Причем распорядок должен твердо поддерживаться в будние и в выходные дни малыша.

5. Оборудование детской комнаты. В детской комнате обязательным является наличие качественного освещения. Правильная осанка не сформируется, если кроха будет играть или рисовать в полумраке, изогнувшись неестественным образом. Освещение должно находиться слева от ребенка. Кроме настольной лампы должен быть включен и общий свет. Детский письменный стол должен быть на пару сантиметров выше локтя стоящего рядом малыша. Можно использовать любой стол, подложив на стул деревянные дощечки, а под ноги ребенка - скамеечку. Кровать должна быть больше высоты ребенка. Матрац к ней нужно обязательно подобрать твердый и ровный. Идеальным вариантом будет приобретение ортопедического матраца. Подушку лучше подобрать плоскую и укладывать ее исключительно под голову ребенка. Во время сна ребенок должен лежать, вытянувшись на спине, на животе, на боку, но не «колокольчиком».

Для контроля за осанкой применяется такой прием: ребенка ставят спиной к стене, чтобы он касался затылком, спиной, ягодицами и пятками. Отойдя от стены, ребенок должен сохранять эту позу. Хорошо подвести ребенка к зеркалу в этой позе, поставить боком, чтобы он сам посмотрел, какая у него прямая спина, как это красиво смотрится.

Укреплению осанки способствуют занятия любым видом спорта, особенно плаванием. Следите за осанкой детей, укрепляйте ее, и Вы сохраните детям здоровье!

Воспитатель:
Зубарева С.И.