**Проблемы нарушения осанки у детей дошкольного возраста.**

*Подготовила: инструктор по физической культуре Верхотурова Елена Сергеевна*

Все мы хотим иметь стройную осанку, гибкую спину, красивую походку, но не многие могут этим похвастаться. К сожалению, сутулость, нарушение осанки, сколиоз встречаются почти у каждого второго россиянина, а боли в спине испытывал, наверное, каждый. Эти нарушения начинают формироваться в детстве. А это значит, что наши дети, если мы будем внимательны к их здоровью, вполне могут этих проблем избежать.

  Осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Нормальная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника. При осмотре человека с нормальной осанкой определяется вертикальное положение головы, когда подбородок слегка поднят, а линия, соединяющая нижний край глазницы и козелок уха (выступ у основания ушной раковины), горизонтальна.

  Линия надплечий также горизонтальна; углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечий (так называемые шейно-плечевые), симметричны. Грудная клетка при осмотре спереди и сзади не имеет западений или выпячиваний и симметрична относительно средней линии.

    Точно так же при нормальной осанке симметричен живот, брюшная стенка вертикальна, пупок находится на передней срединной линии. Лопатки прижаты к туловищу, расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника, а их углы – на одной горизонтальной линии.

**НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ**

  Нарушения – это отклонения от нормальной осанки. Нарушения осанки не являются заболеваниями, а представляют собой условно обратимые искривления позвоночника.  В дальнейшем эти отклонения от нормы приводят к заболеваниям не только опорно-двигательного аппарата, но и внутренних органов.

   Искривление позвоночного столба, обусловленное неправильным развитием, деформацией позвонков и дистрофическими изменениями мышц спины называют сколиозом. Сколиоз – серьезное заболевание, которое, как правило, полностью не излечивается, поэтому его значительно проще предупредить. Нередко сколиоз начинается у детей с нарушенной осанкой в период быстрого роста.

**Причины нарушения осанки**

  На осанку могут повлиять условия окружающей среды, а также функциональное состояние мускулатуры. Так, привычное неправильное положение тела при различных позах, например при нерационально организованном рабочем месте, принимает характер нового динамического стереотипа, и, таким образом, неправильная осанка закрепляется.

  Нередки нарушения осанки у людей, страдающих хроническими болями в животе. Заболевания желудочно-кишечного тракта (дискинезия желчевыводящих путей, гастриты, энтериты, колиты, дисбактериоз, запоры), почек, мочевого пузыря могут рефлекторно вызывать слабость или повышенную возбудимость отдельных мышц.

**Как предупредить нарушения осанки**

   При выявлении каких-либо отклонений от нормы, в первую очередь, нужно обратиться к врачу-ортопеду, который определит тип и причину нарушения, назначит дополнительные исследования и лечение. Эффективны лечебная физкультура, массаж, лечебное плавание и другие методики двигательной реабилитации, рефлексотерапия и широкий спектр физиотерапевтических процедур. Обязательны рациональный режим дня, правильная организация рабочего места и другие лечебно-профилактические мероприятия.

*Как предупредить нарушения осанки?* Во-первых, необходимо оберегаться от факторов, формирующих асимметрию распределения нагрузки в опорно-двигательном аппарате. Не надо носить тяжести на одной и той же руке. Человеку необходима мебель по росту. Рабочее пространство письменного стола должно быть достаточно просторным: на нем должны уместиться не только книга и тетрадь, но и локти. Если человек сутулится над столом во время чтения или письма, необходимо проверить зрение – возможно, ему нужны очки. Также не рекомендуется читать или смотреть телевизор, лежа на боку.

   Для нормального развития мышц необходимы умеренные физические упражнения (спорт и физический труд). Стимуляция к движению, создание стереотипов поведения, ориентированных на высокую двигательную активность, являются важной задачей воспитания своего характера. Люди должны находиться в состоянии движения от 4 до 6 часов в день.

   Полноценное питание – важнейший фактор. В рационе должно быть достаточно молочных продуктов, овощей и фруктов, рыбы – естественных источников кальция и витаминов. Так же не стоит забывать и о влиянии эмоционального состояния на двигательный стереотип. Люди, страдающие неврозами, склонны к сутулости. Всем известно: здоровый психологический климат в семье – прививка почти от всех болезней.

**ОСАНКА И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

   Правильная осанка и нормальное телосложение относятся к числу критериев, определяющих состояние здоровья. Дошкольный возраст - период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости не очень крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

  Правильная осанка не только производит приятное впечатление, делает фигуру красивой, но и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма в целом. Ее характеризует симметричное развитие правой и левой половины тела, при этом поясничный и шейный отделы позвоночника слегка прогнуты вперед, грудной и копчиковый — назад. Естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, плечи слегка развернуты, живот подтянут.

   Первичную оценку правильности осанки может сделать каждый. Для этого свободно встаньте спиной к вертикальной стенке. В норме вы должны одновременно касаться стенки затылком, лопатками, ягодицами и пятками. При любом отклонении от нормы, либо при болезненности в области поясницы, лопаток, шеи, следует обратиться к врачу. В настоящее время разработано множество комплексов специальных упражнений по исправлению осанки. Однако предупредить возникновение неправильной осанки гораздо легче, чем исправить. Важное значение имеет своевременное полноценное питание, свежий воздух [массаж](http://www.megakm.ru/Health/Encyclop.asp?Topic=STAT_GSTYLE_471), [гимнастика](http://www.megakm.ru/Health/Encyclop.asp?Topic=STAT_GSTYLE_660), [закаливание](http://www.megakm.ru/Health/Encyclop.asp?Topic=STAT_GSTYLE_438), подбор мебели в соответствии с ростом. Не следует спать в чересчур мягкой постели или в гамаке. Весьма полезно заниматься [плаванием](http://www.megakm.ru/Health/Encyclop.asp?Topic=STAT_GSTYLE_674). Вода в значительной мере снижает гравитационную нагрузку, расслабляет мышцы. Позвоночник устанавливается в физиологически обусловленном положении.

   Неправильная осанка еще в детстве обуславливает развитие различных заболеваний, что влияет на моральное и психологическое состояние человека. Дети с плохой осанкой во время ходьбы опускают голову, сутулятся. Походка у них тяжелая, неуклюжая, сопровождающаяся плохой координацией работы рук и ног.

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовем лишь некоторые:

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в детском саду, в школе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например) как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и школах.
2. Постоянное удерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу. Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая - на других, и посмотрите показания).
4. Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, "калачиком" и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу). Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен еще мягкий матрац и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна - на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.
5. Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

**Профилактика нарушений осанки у дошкольников**

  До того, как ребенку исполнится 6 лет, родители должны сделать все от них зависящее, чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков.

  Это - необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое и обеспечит ему возможность заниматься спортом и откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

  Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 2- 3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги на достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5- 2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

   Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (15- 17 см ). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

   Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

* Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;
* Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.
* Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.
* Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке (см. Приложение 1. Комплекс упражнений).

   Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

   Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, на ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара - великолепное пособие для этого.

   Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность - вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажеры, которые сейчас продаются. Для воспитания осанки учтите ребенка проползать под чем-либо (стул, стол, и т.д.).

Не возможно научить ребенка новому движению, пока он не будет готов освоить его.

Быть готовым означает, что ребенок:

* уже освоил предыдущий двигательный навык;
* достаточно развит умственно и физически, чтобы освоить его;
* хочет и стремится его освоить.