

Консультация по теме: «Нарушения осанки у детей дошкольного возраста»

Ребенок стал чаще болеть, ничего не хочет делать, стал капризным и раздражительным. Если вы наблюдаете подобное поведение у своего ребенка, последите за его походкой и осанкой. *Вероятная причина изменений – нарушение осанки у детей.* К сожалению, с этой проблемой сталкиваются очень многие дети дошкольного и школьного возраста. Вмешательство и помощь родителей в таких случаях крайне важны и должны быть своевременными.

Неправильная осанка может привести к различным заболеваниям

За правильной осанкой ребенка необходимо следить с раннего детства, ведь это не только красивое тело, но и здоровый организм. Нарушение осанки у детей часто становится причиной многих заболеваний, т.к. изменение костного скелета ведет к нарушению кровообращения и деятельности органов дыхания и пищеварения.

Скелет ребенка - это хрящевые ткани. Кости еще не окрепли, минеральных солей недостаточно, а мышцы развиты не до конца. В результате осанка очень неустойчива и часто нарушается. Насколько актуально и важно следить за тем, чтобы осанка у детей формировалась правильно, говорят многие научно обоснованные факты, предупреждая о возможных неприятных последствиях, в случаях возникновения нарушений осанки у детей.

При искривлении позвоночника органы, связанные с пищеварением, дыханием и кровообращением, несколько сдавлены. Работа этих органов ухудшается, обмен веществ нарушается, страдает желудочно-кишечный тракт. Во время бега, прыжков и других активных движений мозг ребенка подвержен минитравмам. Появляются несвойственная для этого возраста вялость и повышенная утомляемость. Ребенок быстрее устает, становится раздражительным, память, работоспособность и внимание ухудшаются.

Причины нарушения осанки у детей

Главной причиной нарушения осанки является недостаточное развитие мышц туловища у детей. Слабым мышцам тяжело удерживать позвоночник в вертикальном положении, что приводит к различным видам нарушения осанки.

Недоразвитие мышц может наблюдаться у ребенка по разным причинам, вот главные:

- Катастрофически низкая подвижность (компьютер и телевизор привлекают сегодня больше подвижных игр и уличных прогулок).
- Вредные привычки (тело быстро реагирует на постоянные позы и начинает к ним привыкать. Спина сутулится, а позвоночник подвергается искривлению, если ребенок согнувшись, что-то пишет или рисует, а также любит сидеть, подогнув под себя ногу, или смотрит телевизор, развалившись в кресле).
- Неправильная мебель в школе и/или дома (стулья, столы, диваны не соответствуют возрасту ребенка). Часто школьная мебель не рассчитана на детей разного роста, и проводя длительное время за неудобной партой, ребенок сидит, искривляя спину. Со временем это становится привычкой, которая и приводит к сколиозу.
- Ношение в одной руке тяжелого портфеля, что недопустимо особенно в младшем школьном возрасте, это также способствует искривлению позвоночника. Именно поэтому младшим школьникам рекомендовано носить ранцы.
- Еще одна причина нарушения осанки – врожденная слабость у ребенка опорно-двигательной системы, которая может быть и наследственной. Родителям, знающим о такой наследственности в семье, следует внимательнее следить за осанкой малыша и обязательно ежегодно консультироваться с врачом – ортопедом, особенно с началом школьного обучения, когда нагрузки на позвоночник ребенка резко усиливаются.
- Вовремя заметив нарушения осанки у ребенка, можно исправить ситуацию, не доводя до сколиоза. На начальной стадии искривления хорошо помогает назначение специальной лечебной гимнастики. Но упражнения для выпрямления осанки должны выполняться регулярно. Комплекс упражнений должен подобрать специалист, т.к. формы искривления бывают разные, и в каждом конкретном случае упражнения необходимы разные.
- Ребенку с раннего детства полезно заниматься видами спорта, в которых укрепляются мышцы спины, например хореографией или плаванием. Кроме того, ребенок должен сам понимать, что правильная осанка – это не просто красиво – она является залогом крепкого здоровья в будущем.