



Осанка детей зависит от взрослых

Уважаемые родители!

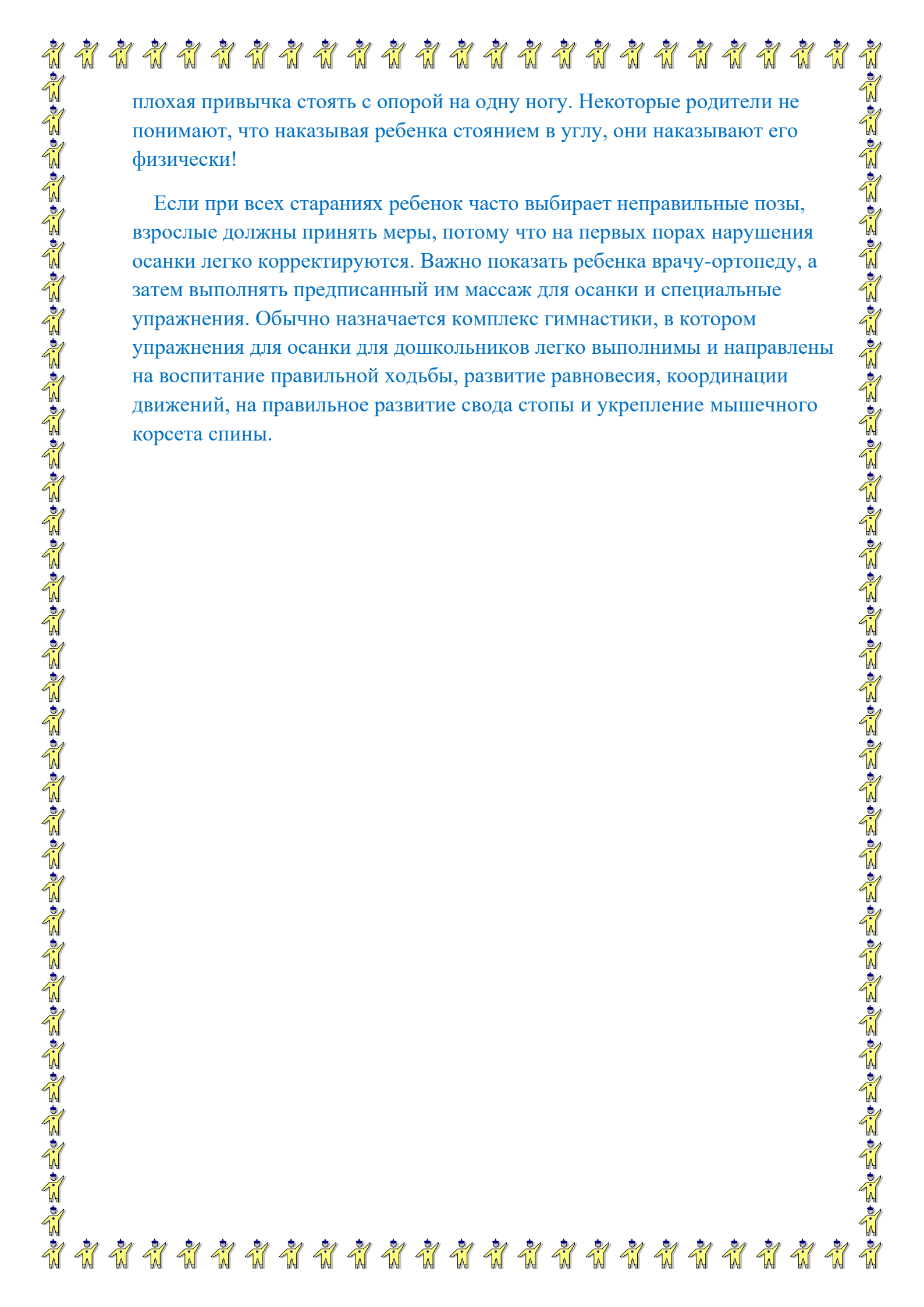
Формирование осанки у дошкольников идет быстрыми темпами, так как это период бурного роста и развития детского организма. В возрасте 5-7 лет в костях ребенка ещё недостаточно минеральных солей для полного отвердевания скелета и мышцы для его поддержания отстают в развитии от скорости роста костей. Поэтому позвоночник у дошколят недостаточно устойчив, легко искривляется при нарушениях осанки от неправильного положения тела.

У дошколят появляется масса занятий, связанных с подготовкой к школе. Они вынуждены подолгу сидеть, поэтому актуальным становится подбор подходящей мебели и в саду, и дома. К счастью, в настоящее время имеется большой выбор детской мебели, на любой вкус и кошелек. Необходимо подбирать правильную высоту и конструкцию стула и стола. Сиденье стула должно находиться на такой высоте, чтобы стопы сидящего ребенка стояли на полу, а колени были согнуты под прямым углом. Спинка стула должна поддерживать спину в поясничной области. Стул и стол должны быть устойчивыми, лучше без колёсиков. Высота стола должна быть на уровне 2-3 см выше локтя сидящего ребенка.

Но даже хорошо подобранная мебель не спасет от нарушения осанки у дошкольников, если родители не будут уделять данному вопросу должного внимания. Важно позволять ребенку больше находиться в свободной позе. Ошибкой является долгое требование «сиди смирно», ведь мышцы-разгибатели ещё слабые, и дети быстро устают сидеть, им хочется встать, побегать.

Нарушения осанки чаще образуются у ослабленных детей, которые обычно мало двигаются и имеют слаборазвитую мускулатуру. Задача взрослых – применять подвижные игры для осанки в детском саду, учить их правильно ходить и стоять. Правильно ходить детям помогают и родители, наблюдая за тем, чтобы ребенок ставил стопы параллельно друг другу, можно тренироваться, прохаживаясь по нарисованным (или наклеенным) линиям на полу или по бордюру тротуара. Правильная ходьба развивает чувство равновесия, учит равномерно распределять массу тела.

Долго стоять малышам тоже трудно, так как мышцы спины не выдерживают длительной статической нагрузки и расслабляются, ребенок начинает переступать с ноги на ногу или ищет опору. Так складывается



плохая привычка стоять с опорой на одну ногу. Некоторые родители не понимают, что наказывая ребенка стоянием в углу, они наказывают его физически!

Если при всех стараниях ребенок часто выбирает неправильные позы, взрослые должны принять меры, потому что на первых порах нарушения осанки легко корректируются. Важно показать ребенка врачу-ортопеду, а затем выполнять предписанный им массаж для осанки и специальные упражнения. Обычно назначается комплекс гимнастики, в котором упражнения для осанки для дошкольников легко выполнимы и направлены на воспитание правильной ходьбы, развитие равновесия, координации движений, на правильное развитие свода стопы и укрепление мышечного корсета спины.