

Қостанай қаласы әкімдігінің «Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімінің №3
бөбекжай-бақшасы» Мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны.
Государственное коммунальное казенное предприятие «Ясли-сад №3 Акимата
города Костаная отдела образования акимата города Костаная»



Меры по профилактике нарушений осанки

(консультация для родителей)

Дене шынықтыру нұсқаушысы:
Инструктор по физ-ре: *Утарбаева А.Ж.*

2016-2017 оқу жылы
2016-2017 уч.год

Меры по профилактике нарушений осанки

С первого же дня в школе позвоночник ребенка начинает испытывать повышенные нагрузки. Гиподинамия, неправильное физическое воспитание, неудобная мебель, отсутствие навыка правильной осанки — все это ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата. При сколиозе грудной отдел позвоночника значительно чаще бывает изогнут выпуклостью вправо, а позвонки при взгляде сверху — закручены против часовой стрелки. Такой тип нарушения осанки иногда называют «школьным сколиозом» — именно так изгибается и поворачивается позвоночник в обычной «удобной», но неправильной позе при письме правой рукой.

Можно сказать, что без специальных мер профилактики плохая осанка гарантирована практически каждому школьнику. «Специальные меры - звучит слишком грозно. На самом деле, это лишь соблюдение элементарных правил, что не так уж трудно.

Начнем с того, как первоклассник сидит, когда делает уроки. Чаще всего — в полумраке, за обеденным или письменным столом, рассчитанным на взрослого, и на взрослом стуле. Столешница при этом находится на уровне подбородка, плечи — выше ушей, спина, чтобы опереться на спинку стула, выгибается так, что смотреть на нее больно, а в поясничном отделе формируется кифоз вместо лордоза. Или ребенок сидит боком на краешке стула, формируя себе классическую сколиотическую осанку. Или держит книгу на коленях, формируя себе... И так далее. Тоже самое происходит и в школе — старинных удобных парт теперь не делают, и школьники от первого до одиннадцатого класса сидят на стульях и за столами, рассчитанными на пятиклассника среднего роста. На ситуацию в школе, тем более при кабинетной системе, вы повлиять не можете. А как должно быть организовано рабочее место школьника дома?

- Глубина сиденья стула должна быть чуть меньше расстояния от крестца до подколенной ямки. Для этого к спинке обычного стула можно привязать толстый-толстый слой пенопласта или поролона, прикрепить на нужном расстоянии лист фанеры и т. д.
- Чтобы сидеть было еще удобнее, на уровне вершины поясничного лордоза к спинке стула следует прикрепить небольшой мягкий валик. Тогда при опоре на спинку спина сохраняет естественную форму.

- Столешница должна находиться на уровне солнечного сплетения. При этом, чуть расставленные локти свободно опираются на нее, разгружая шейный отдел позвоночника от веса рук, а поверхность тетради находится на оптимальном расстоянии от глаз — 30-35 см. Для проверки можно поставить локоть на стол и поднять голову, глядя прямо перед собой. Средний палец должен находиться на уровне угла глаза. Какие ножки у мебели при этом подпиливать, а какие и как удлинять и что подложить на сиденье стула, думайте сами.
- Можно не пилить мебель и не возиться с листами фанеры, а купить дорогой, но удобный стул на винтах и шарнирах, у которого вы сможете подогнать и высоту сиденья, и его глубину, и наклон спинки.
- Под ноги подставьте скамеечку такой высоты, чтобы они не болтались в воздухе и не поднимались кверху. Голеностопные, коленные и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямыми углами, бедра — лежать на сиденье, принимая на себя часть веса тела.
- Книги желательно ставить на пюпитр на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет ребенку держать голову прямо (снимает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости. Обеспечьте хорошее освещение рабочего места.
- Научите ребенка сидеть прямо, с равномерной опорой на обе ноги и ягодицы. Грудь должна быть почти вплотную приближена к столу, локти располагаться симметрично и опираться на стол, тетрадь надо повернуть примерно на 30°, чтобы ребенку не приходилось поворачивать туловище при письме; наклонять голову надо как можно меньше. Можно и даже желательно по возможности опираться подбородком на свободную руку, но при этом нельзя наклонять голову и туловище вбок.
- Время от времени ребенок должен немного менять позу (в пределах правильной). Через каждые 30-45 минут занятий следует встать и подвигаться 5-10 минут.
- Следите, чтобы у ребенка не возникла привычка сидя класть ногу на ногу, подворачивать одну ногу под себя, убирать со стола и свешивать нерабочую руку, сидеть боком к столу и т. п.

Современное человечество ведет сидячий образ жизни, и привычка сидеть правильно, минимально нагружая позвоночник, так же необходима и полезна, как привычка чистить зубы. А что еще можно

сделать для профилактики нарушений осанки и болезней позвоночника?

- Полноценно питаться, чтобы растущему организму хватало калорий, минеральных веществ, микро- и макроэлементов, витаминов и всего остального, что содержится во вкусной и здоровой пище.
- Спать на ровной кровати с жестким основанием и мягким матрасом, с невысокой, желательной специальной ортопедической подушкой. Тогда нормальные физиологические изгибы позвоночника будут сохраняться и во время сна. Приучите ребенка спать на спине или на боку, а не на животе или свернувшись калачиком.
- После уроков школьнику, особенно ученику младших классов, нужно полежать не меньше часа, чтобы мышцы смогли расслабиться и отдохнуть.
- Читать в постели можно, но осторожно. Необходимы хорошее освещение, поза, сохраняющая физиологические изгибы (полулежа на большой и достаточно жесткой подушке с небольшим валиком под поясницей), и пюпитр или положенная на колени подушка, чтобы книга находилась подальше от глаз, а руки лежали на опоре и не нагружали шейный отдел позвоночника. В таком положении нагрузка на позвоночник почти полностью отсутствует.
- Нельзя носить сумку, даже легкую, на плече: плечо при этом приходится постоянно держать поднятым. Нельзя носить портфель в одной и той же руке. Ремень сумки необходимо перекидывать через шею, а еще лучше носить ранец или модный рюкзачок.
- Ребенку необходимо побольше двигаться и хотя бы по 20-30 минут в день заниматься физкультурой. Спортивные кружки — это прекрасно, но вид спорта и интенсивность нагрузок следует подбирать в соответствии с состоянием здоровья. Перечислять, как каждый из видов спорта может повредить позвоночнику, мы не будем. Наименее опасны и наиболее полезны для позвоночника плавание и танцы.

Самое-самое главное средство профилактики и самый необходимый компонент лечения заболеваний позвоночника — это выработка навыка правильной осанки. К сожалению, это очень трудная задача, не столько для ребенка, сколько для родителей. Сама

собой хорошая осанка может сформироваться в исключительных случаях, у совершенно здорового, переполненного энергией, гармонично физически развитого ребенка. Вы такого когда-нибудь видели? Всем остальным (то есть всем детям до одного) необходимо как минимум:

- обеспечить условия для формирования правильной осанки — прежде всего перечисленные выше меры профилактики ее нарушений и хорошее общее физическое развитие;
- знать, что такое правильная осанка, как именно надо правильно стоять, сидеть и двигаться не сутулясь;
- сознательно относиться к своему здоровью и одной из главных его опор — позвоночнику;
- доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений. Их в арсенале лечебной физкультуры очень много.

Для любой работы, в том числе для занятий физкультурой и сознательной выработки навыка правильной осанки, необходима мотивация. Как ее обеспечить: уговорами, террором, системой премий и штрафов, — решайте сами. Дети — существа несознательные, и без постоянного родительского контроля хорошей осанки у них не будет.

В большинстве случаев одной профилактики недостаточно. Обычно заниматься своим здоровьем или здоровьем своих детей мы начинаем не заранее, а тогда, когда уже поставлен более или менее серьезный диагноз. Диагноз «плохая осанка» можно не глядя ставить любому, но все-таки желательно обратиться к ортопеду и врачу лечебной физкультуры. Точный диагноз и квалифицированные советы специалистов помогут правильно организовать леч