



Консультация для родителей на тему:

"ЧТО ТАКОЕ КРАСИВАЯ ОСАНКА?"

Составила: медсестра

по массажу МБДОУДС11

Лоцинина Е.О..

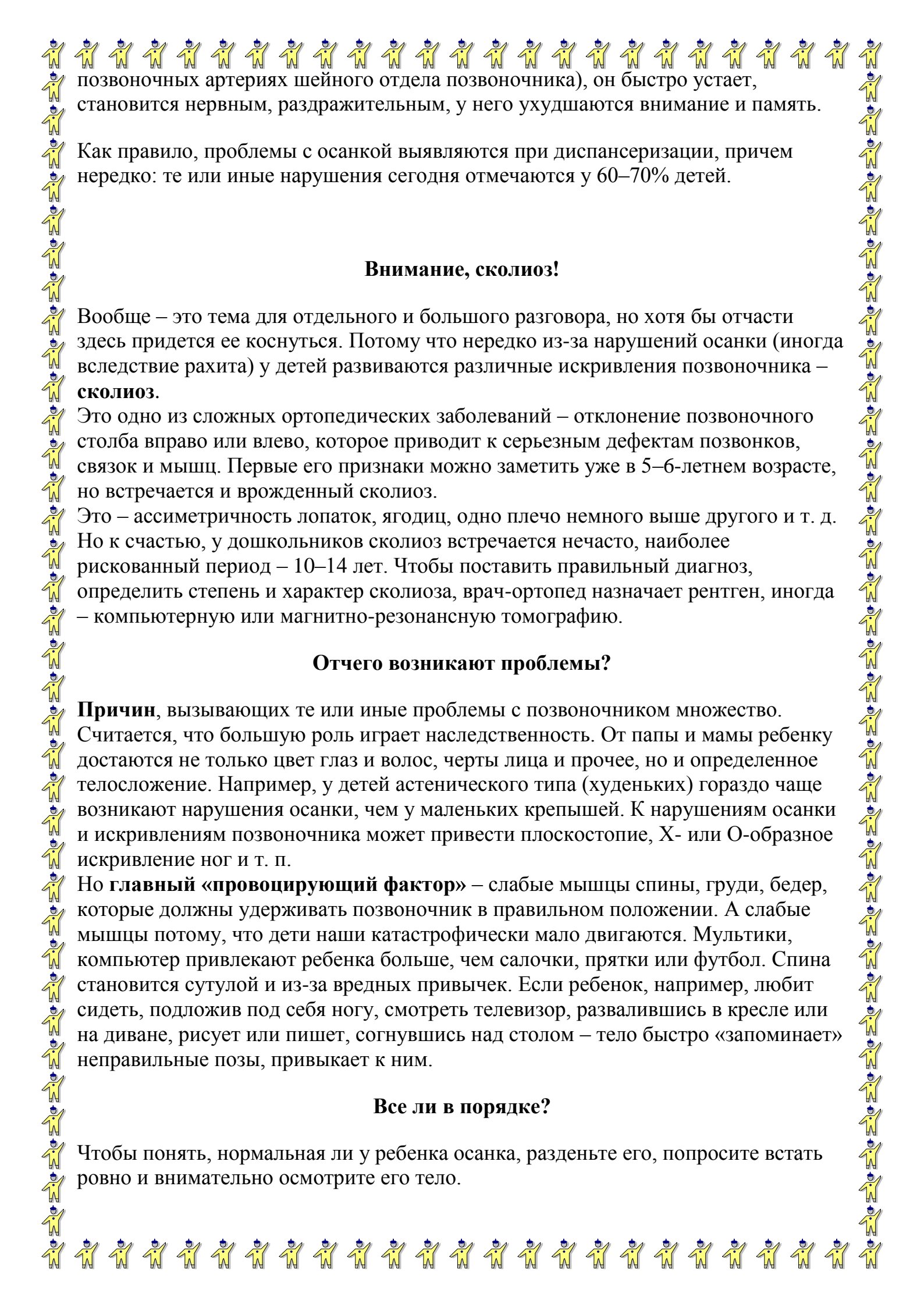
*Прямой позвоночник, красивая осанка,
подтянутые мышцы спины –
гарантия правильной работы всех органов
и хорошего обмена веществ.*

Сутулый ребенок болеет чаще, чем стройный. И память у него хуже, и характер не «золотой». Но причем здесь спина? Попробуем разобраться.

Прямая связь.

Казалось бы, какая может быть связь между позвоночником и головной болью, частыми простудами, гастритом? Многие мамы и папы даже не подозревают: зависимость здесь самая непосредственная. При сутулости или искривлениях позвоночника органы дыхания, кровообращения, пищеварения словно сдавлены, ухудшается их работа и, соответственно, обмен веществ в целом. Например, при согнутом положении тела нарушаются отток желчи и перистальтика кишечника. А значит, нарушаются пищеварительные процессы – возникают запоры, развиваются заболевания желудочно-кишечного тракта. У детей с искривлениями позвоночника чаще, чем у других, бывают бронхиты и пневмонии. При тех или иных проблемах с позвоночником растущее сердце ребенка обретает неправильные размеры, а при асимметрии лопаток одно легкое может быть меньше другого.

Происходят и другие неприятные вещи. Согнутый позвоночник хуже пружинит, а это значит, что при беге и прыжках мозг получает своеобразные минитравмы – у ребенка появляются головные боли (вследствие нарушения кровообращения в



позвоночных артериях шейного отдела позвоночника), он быстро устает, становится нервным, раздражительным, у него ухудшаются внимание и память.

Как правило, проблемы с осанкой выявляются при диспансеризации, причем нередко: те или иные нарушения сегодня отмечаются у 60–70% детей.

Внимание, сколиоз!

Вообще – это тема для отдельного и большого разговора, но хотя бы отчасти здесь придется ее коснуться. Потому что нередко из-за нарушений осанки (иногда вследствие рахита) у детей развиваются различные искривления позвоночника – **сколиоз**.

Это одно из сложных ортопедических заболеваний – отклонение позвоночного столба вправо или влево, которое приводит к серьезным дефектам позвонков, связок и мышц. Первые его признаки можно заметить уже в 5–6-летнем возрасте, но встречается и врожденный сколиоз.

Это – асимметричность лопаток, ягодиц, одно плечо немного выше другого и т. д. Но к счастью, у дошкольников сколиоз встречается нечасто, наиболее рискованный период – 10–14 лет. Чтобы поставить правильный диагноз, определить степень и характер сколиоза, врач-ортопед назначает рентген, иногда – компьютерную или магнитно-резонансную томографию.

Отчего возникают проблемы?

Причин, вызывающих те или иные проблемы с позвоночником множество.

Считается, что большую роль играет наследственность. От папы и мамы ребенку достаются не только цвет глаз и волос, черты лица и прочее, но и определенное телосложение. Например, у детей астенического типа (худеньких) гораздо чаще возникают нарушения осанки, чем у маленьких крепышей. К нарушениям осанки и искривлениям позвоночника может привести плоскостопие, Х- или О-образное искривление ног и т. п.

Но **главный «провоцирующий фактор»** – слабые мышцы спины, груди, бедер, которые должны удерживать позвоночник в правильном положении. А слабые мышцы потому, что дети наши катастрофически мало двигаются. Мультитки, компьютер привлекают ребенка больше, чем салочки, прятки или футбол. Спина становится сутулой и из-за вредных привычек. Если ребенок, например, любит сидеть, подложив под себя ногу, смотреть телевизор, развалившись в кресле или на диване, рисует или пишет, согнувшись над столом – тело быстро «запоминает» неправильные позы, привыкает к ним.

Все ли в порядке?

Чтобы понять, нормальная ли у ребенка осанка, разденьте его, попросите встать ровно и внимательно осмотрите его тело.



Осмотр сзади

- Лопатки прилегают к спине (у дошкольников – слегка выступают назад), расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника и на одном уровне.
- Отростки позвонков расположены по средней линии спины. Позвоночник не имеет отклонений ни вправо, ни влево.
- Ягодичные складки – симметричны, ямки под коленками находятся на одной горизонтальной линии.

Осмотр сбоку

- Голова слегка приподнята.
- Грудная клетка не впалая и не выпуклая.
- Живот лишь слегка выступает вперед.
- Ноги прямые, а не согнуты в коленях.

Осмотр спереди

- Ребра симметричны.
- Плечи не выступают вперед, находятся на одной линии.

7 «тайных» симптомов.

Родители должны знать о том, что есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

- 1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.
- 2. Не любит подвижные игры.
- 3. Жалуется, что у него болит голова или шея.
- 4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.
- 5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
- 6. Не может длительно находиться в одном положении.
- 7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

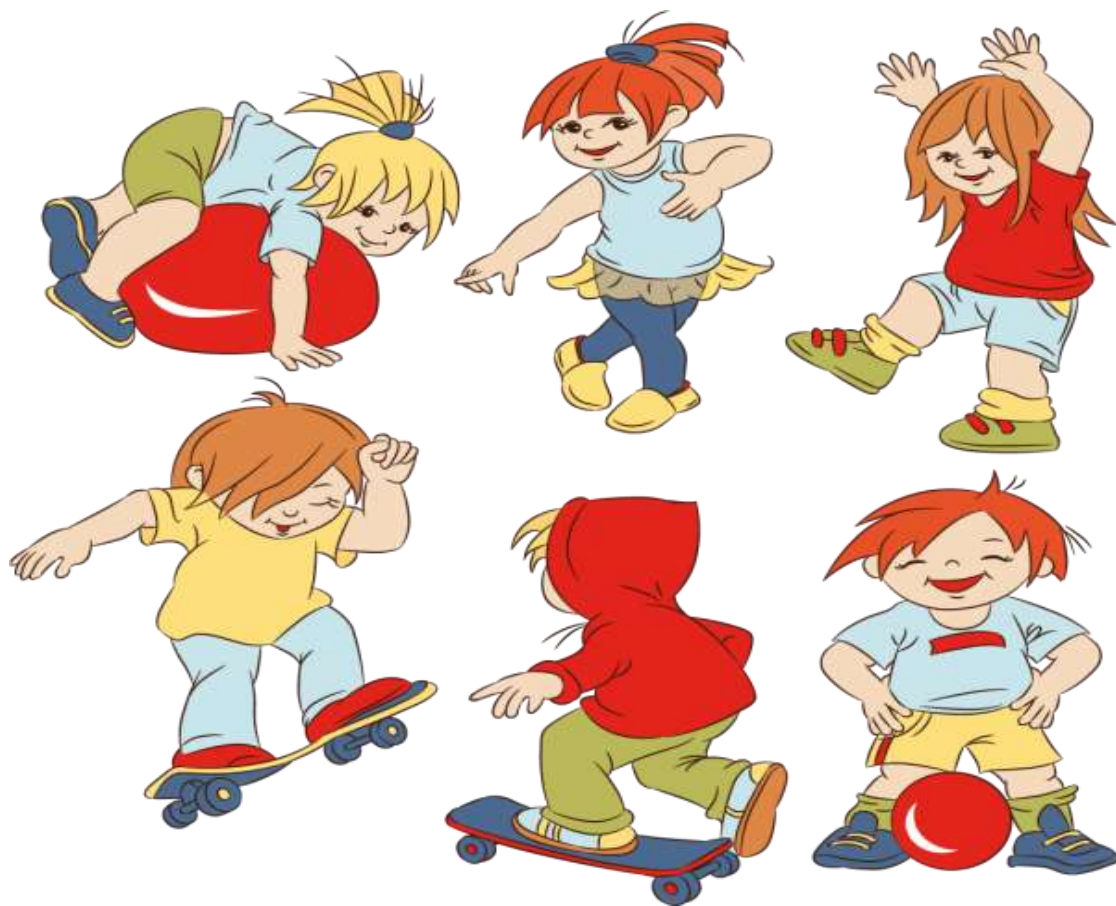
Начинаем – и выигрываем!

Выпрямить сутулую спину ребенка вполне реально. Только не пытайтесь действовать самостоятельно. Лечебную гимнастику должен подобрать специалист, потому что типы нарушений осанки разные, соответственно, и комплексы упражнений будут резко различаться. Кроме того, важно, чтобы именно врач или методист по лечебной физкультуре контролировал технику выполнения упражнений, иначе они могут принести больше вреда, чем пользы. Часто назначаются массаж, грязевые и минеральные ванны, разные виды лечебного душа. Курс рассчитан на месяц. Его необходимо повторять дважды в

год.

А вот со сколиозом все гораздо сложнее. Эффективных результатов можно добиться только на начальных стадиях заболевания. Назначаются специальная гимнастика, массаж, лечебное плавание, препараты, улучшающие процесс обмена веществ. Используют корсетотерапию (ребенок носит специальный корсет, изготовленный по индивидуальному заказу, который поддерживает мышцы спины), проводят электростимуляцию мышц спины и т. д.

Лечение сколиоза – процесс долгий и сложный и продолжается от года до пяти лет.



Еда тоже лечит

Правильное формирование костно-мышечной системы ребенка зависит и от питания. Ежедневно в детском меню обязательно должны быть молочные продукты (особенно полезны кисломолочные), фрукты, овощи, не менее пяти раз в неделю – мясные блюда и не менее двух – рыбные. Осторожнее со сладостями – сладкое затрудняет усвоение кальция. И поменьше мучного – именно с лишнего веса часто начинаются проблемы с позвоночником.