

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников

Понаблюдайте внимательно за ребенком : как он сидит , ходит , держит голову, какова его фигура. Каждый из нас хотел бы видеть своего ребенка стройным, ловким, здоровым. Следует знать, что гармоничность строения тела зависит от осанки, которая формируется в период роста и развития организма дошкольника. Правильная осанка не только эстетична, но и создает оптимальные условия для работы сердечно - сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, благотворно влияет на самочувствие ребенка.

Развитие костной системы:

Формирование скелета продолжается до 18-20 лет. Скелет дошкольников еще не обладает достаточной прочностью и легко подвергается деформациям под влиянием неблагоприятных внешних воздействий: узкая неудобная обувь; неправильное положение тела во время сна; длительное нахождение в одной позе и др.

Интенсивное утолщение стенок костей идет до 6-7 лет. Окостенение скелета (заменяя хрящевой ткани на костную) идет неравномерно: окостенение кистей заканчивается в 6-7 лет, а стопы к 20 годам, поэтому напряженная ручная работа в детском возрасте, ношение неудобной обуви ведет к искривлениям костей, нарушениям работы суставов.

До 12 лет позвоночник ребенка очень эластичен и легко подвержен искривлениям в неблагоприятных условиях развития.

Особое значение для правильного формирования скелета имеет полноценное и богатое витаминами и микроэлементами питание.

Осанка:

Осанкой называется правильная поза, которую занимает тело человека, находясь в спокойном положении стоя.

Нормальная осанка характеризуется следующими признаками:

- ✚ Центральные оси туловища и головы совпадают и находятся перпендикулярно полу.
- ✚ Тазобедренные и коленные суставы разогнуты.
- ✚ Изгибы позвоночника умеренно выражены.
- ✚ Плечи умеренно развернуты и слегка опущены.
- ✚ Лопатки симметричны и не выдаются.
- ✚ Грудная клетка цилиндрическая, умеренно выступает вперед.
- ✚ Живот плоский и равномерно умеренно выпуклый.

При дефектах осанки наблюдаются изменения изгибов позвоночника, плеч, лопаток, грудной клетки, живота. Наиболее распространенный из всех видов деформаций – сколиоз – боковое искривление позвоночника. Визуально это можно определить асимметричным положением лопаток, головы, грудной клетки. Иногда можно даже наблюдать реберный горб. Асимметрия лопаток – начальная стадия сколиоза. При этом состоянии углы лопаток находятся на разном уровне, одно из плеч может быть опущено.

Часто можно наблюдать, как родители ведут ребенка за руку, при этом у него одно плечо высоко поднято, а другое опущено. Такая поза отрицательно отражается на осанке. Только при переходе улицы следует брать детей за руку, а все остальное время они должны идти возле взрослых, свободно размахивая руками.

Причины формирования неправильной осанки:

- ✚ Ослабление, плохое развитие мышечной массы плечевого пояса.
- ✚ Отставание развития мышц от темпов роста скелета.
- ✚ Неправильная поза ребенка во время сна, игр, чтения, рисования и т.д.
- ✚ Дефицит витамина D и кальция в организме.

Нарушение осанки в свою очередь сказывается на многих функциях организма. Дети с неправильной осанкой отстают в физическом развитии, нарушаются функции дыхания и сна, т.к. изменяется положение внутренних органов. Снижается амортизация позвоночных дисков, т.е. все удары, нагрузки на позвоночник не гасятся, а передаются на костный скелет и деформируют позвонки. Это чревато микротравмами головного мозга, что

ведет к головным болям, снижению функции памяти, внимания, пониженной работоспособности.

Для формирования правильной осанки полезно:

- ✚ Занятия плаванием.
- ✚ Ношение предметов на голове.
- ✚ Стойка у стены спиной.
- ✚ Тренировка координации движений (упражнения «ласточка», равновесие на одной ноге, ходьба по бревну).
- ✚ Физическое воспитание, обеспечивающее развитие мышечной системы.
- ✚ Обеспечение достаточной двигательной активности детей (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультпаузы, как можно меньше статических поз).
- ✚ Своевременное определение детей группы риска и направление их к специалисту.

Для формирования правильной осанки вредно:

- ✚ Катание на велосипеде, низко нагнувшись к рулю.
- ✚ Катание на самокате.
- ✚ Поднимание тяжестей согнувшись.
- ✚ Удерживание тяжелых предметов на вытянутых руках.
- ✚ Несбалансированное питание, бедное необходимыми веществами и злоупотребление газированными напитками.
- ✚ Неровная поверхность кровати, мебели для сна.
- ✚ Несоответствующая возрасту, неудобная обувь.
- ✚ Длительное нахождение в неподвижной позе.

