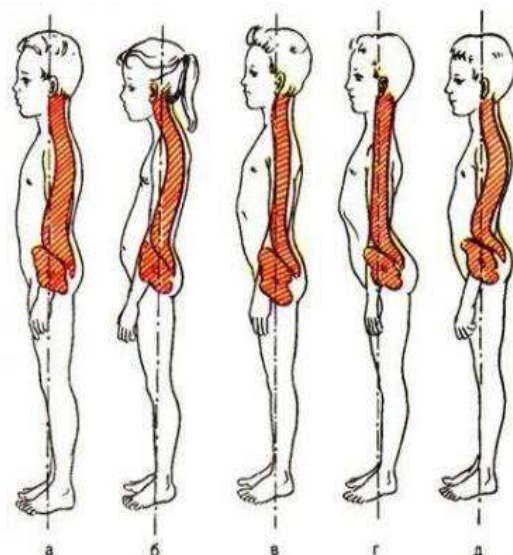


Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нередко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, западающая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.



Типы осанки: а — нормальная осанка; б — кифотическая осанка (круглая спина, сутулая спина); в — плоская спина; г — плосковогнутая спина; д — кифолордотическая осанка (кругловогнутая спина). www.domsovetof.ru

В течение года родителям нужно осматривать своего ребенка 3 - 4 раза. Делается это во время купания, и не страшно, что обследование это не совсем квалифицированное. Ведь именно родители первыми могут заметить малейшие изменения. Такой осмотр врачи рекомендуют проводить с расстояния примерно 1,5 м - спереди, сбоку и сзади.

Спереди. Когда ребенок стоит лицом к Вам обратите внимание на:

- контуры и уровень расположения плеч (возможно одно чуть выше);
- форму грудной клетки. В идеале она должна быть широкой, «развернутой»;
- выгибание или уплотнения одной из сторон туловища;
- правильное положение стоп. Поставьте их вместе, внутренние поверхности должны их полностью соприкоснуться.

Сзади. Обратит внимание на:

- вертикальное положение головы (мочки ушей должны быть на одном уровне);
- линии шеи, плеч и спины. Если все хорошо, то плечи должны быть слегка отведены назад, лопатки слегка выступают назад и в тоже время плотно прилегают к позвоночнику. Линия позвоночника хорошо видна при наклоне вперед.

Сбоку. Обратит внимание на контуры живота.

- Выпученный или отвислый живот - у ребенка слабые мышцы брюшного пресса.

Среди начальных дефектов осанки у детей дошкольного возраста встречаются такие как сутулость, круглая спина, вогнутая спина и сколиоз. Рассмотрим каждую из них.

Сутулость



- Встречается у многих детей дошкольного возраста.
- При этом позвоночник немного изогнут только в районе лопаток, плечи при этом приподняты.
- Занятия физическими упражнениями и подвижными играми быстро устраняют этот дефект.

Круглая спина (кифотическая осанка)

- Слабые мышцы шеи и спины не могут удерживать голову и плечи в правильном положении.
- А еще привычка сидеть, согнувшись, ходить с опущенной головой может привести к сутулости и круглой спине.
- Плечи при этом опускаются вниз и вперед, голова и шея наклоняются вперед, немного западает грудная клетка, живот выпячен вперед, ноги в коленках чуть согнуты





Вогнутая спина (лордотическая осанка) .

- Встречается редко, но все же встречается.
- При этом грудная клетка и таз подаются назад.
- Живот приобретает выпуклый вид
- Сильно выражена изогнутость позвоночника в поясничном отделе.

Устраняется занятием физическими упражнениями.



Сколиоз

Это боковое искривление, напоминает букву «S». При этом одно плечо приподнято, лопатки одна выше и дальше от позвоночного столба, а вторая - ниже и ближе к нему. Одна боковая сторона туловища выпуклая, а другая - западает, позвонки скручиваются вокруг своей оси, вследствие чего выпирают ребра или образуется горб.

- Сколиозы первой степени устраняются, если заниматься лечебной физкультурой. Но иногда лечение занимает много времени и сил, поэтому при выявлении первых признаков срочно к врачу - ортопеду.
- При тяжелых формах нужно долгое время носить специальные корсеты. Лучше к этому не допускать.

Но помимо перечисленных признаков существуют и другие «сигналы», на которые родителям следует обратить внимание:

- если ребенок жалуется на боль в ногах, не хочет играть в подвижные игры, вялый;
- но самое главное - когда малыш сутулится, родителям следует обратиться в врачу.

Всем понятно, что предупредить заболевание значительно легче, чем его лечить. Такие средства как физические упражнения, подвижные игры способствуют формированию правильной осанки!