

## 1с. СКОЛИОЗ раннего возраста

### тема нашего собрания

**2 с.** Уважаемые родители, **здравствуйте!** Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья. Вот и сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

- Прошу Вас закончить предложение «Здоровым ребенок будет, если...» (*если беречь здоровье, давать витамины, правильно кормить, закалять и т.п.*)
- Молодцы, я услышала много вариантов и все они верны. А я хочу закончить предложение так : здоровым ребёнок будет, если у него будет красивая осанка. Красивая осанка у детей является одним из главных факторов их полноценного развития.

**3 с.** **«Стройность, величавость, приличие, красота..»— так определял понятие «осанка» Владимир Иванович Даль — врач и языковед.**

Что же такое осанка?

**4 с.** Это привычная произвольная поза человека в состоянии покоя и во время движения.

Правильной, красивой осанкой считается такая естественная поза, когда спина прямая, голова высоко поднята, плечи свободно разведены и слегка опущены, живот подобран, колени выпрямлены. Хорошая осанка, как правило, сопутствует хорошему здоровью.

**5с.** Нарушение осанки и искривление позвоночника у девочек встречается чаще, чем у мальчиков. Здоровье – самое важное в жизни человека, но лишь с возрастом мы начинаем понимать, что беспокоиться о нём надо с ранних лет. Почти каждому природой дан здоровый позвоночник, и лишь наша беспечность приводит к заболеваниям. Позвоночник является основой скелета и выполняет в организме человека две важные функции. **Первая** – опорно-двигательная. **Вторая** функция – защита спинного мозга от механических повреждений. Многочисленные нервные окончания связывают позвоночник со всеми органами человеческого тела. Каждый из позвонков опосредовано участвует в работе того или иного органа. Когда нормальная работа позвоночника нарушена, передача нервных импульсов от костного мозга к тканям и клеткам затрудняется. Начинают развиваться хронические заболевания.

**6с.** Вместе с тем опущенная голова, сутулая спина ребенка рассказывают не только о нем самом, но и о его родителях. Для меня очевидно, что они не прилагали больших усилий, чтобы приучить его с раннего детства к гимнастике, не выработывали у него привычки правильно сидеть за столом, ходить, держать голову. И не потому, что недостаточно заботливы. Чаще всего взрослые не придают этому значения, надеясь, что красивая осанка сформируется сама.

Конечно, требовать от маленького ребенка такой классической позы не приходится. Малыши до 3-4 лет, в силу возрастных особенностей организма, обычно стоят, выпятив живот. Но следует иметь в виду, что осанка формируется постепенно с самого рождения. Значит, заботиться о ней надо с первых дней жизни ребенка.

**7с.** Обычные дефекты осанки — плоская, круглая или седловидная спина, выпяченный живот, впалая грудная клетка, крыловидные лопатки, асимметричное положение плечевого и тазового пояса, опущенная голова. У многих детей они сочетаются с аномалией прикуса, основной признак которой — неправильное смыкание челюстей при жевании, глотании, речи. Такая взаимоотноотягивающая патология отрицательно влияет на - общее состояние организма: изменяется положение внутренних органов, нарушается деятельность сердечнососудистой системы, затрудняется дыхание и т.п. Ребенок быстрее устает, хуже себя чувствует.

**8с.** Часто ухудшается осанка у детей, страдающих такими хроническими заболеваниями, как рахит, пневмония, бронхит, бронхиальная астма. И это, в свою очередь, неизбежно отражается на физическом их состоянии.

Чтобы добиться формирования красивой осанки, никогда не поздно заняться её исправлением, но, конечно, гораздо легче не допустить ее нарушений.

Причины образования отклонений в осанке: слабость мышечно-связочного аппарата позвоночника, недостаточное развитие мышц спины, живота. Причинами ухудшения осанки может быть плохое освещение рабочего места, слишком низкий или высокий стол, неудобная спинка стула, привычка сидеть, искривившись, или ходить, глядя вниз, длительная езда на велосипеде в неправильной позе, ряд игр, связанных со стоянием и прыжками на одной ноге: классики, катание на самокате, игра в теннис. Осанка не является постоянной, она может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону.

**9с.** Начальные формы нарушения осанки и деформации позвоночника требуют особого внимания. Чем раньше они выявляются, тем успешнее результат лечения.

Большое внимание в профилактике нарушения осанки уделяется средствам закаливания: обливание холодной водой, обтирание, пребывание на свежем воздухе, купание.

Также нужно бороться с вредными привычками детей: посадка при письме и чтении, ношение портфеля в одной руке, стояние с опорой на одну ногу, ходьба на слегка согнутых ногах.

Корректирующая гимнастика занимает одно из ведущих мест в общем комплексе консервативного лечения пороков осанки и сколиозов у детей.

Очень полезны в дошкольном и младшем школьном возрасте систематические занятия плаванием, лыжами, бальными танцами, утренняя гимнастика.

Не следует забывать и о правильном питании, так как сбалансированная по содержанию кальция, фосфора, магния, белка и витаминов диета, имеет большое значение для создания прочности скелета и связочно-мышечного аппарата. Достоверно установлено, что прием кальция с пищей или ежедневное потребление достаточного количества молочных продуктов способствуют формированию и сохранению костной минеральной плотности.

**10с.** Главный же фактор нарушения осанки современного ребенка — недостаток движения. Прогулки, спортивные секции, плавание, занятия туризмом, танцами, да обычные занятия физкультуры и гимнастика будут всегда очень полезны.. Проблемы начинаются с того момента, когда ребенку в первый раз скажут: «Не бегай! Сиди спокойно!». Для того чтобы мышцы развивались, они должны работать. Тогда и функциональные изгибы позвоночника будут формироваться правильно, и мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы справляться с нагрузками. Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более, что из-за особенности детской

нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится долгие несколько минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, в этом случае и начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкультура) – необходимое условие нормального развития опорно-двигательного аппарата.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки входят в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

**11с.** Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 23 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1, 52 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (1517 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Диван или кресло могут быть сколь угодно мягкими, удобными и повторяющими форму тела, но, если ребенок, сидя в нем, сутулится, обязательно попросите его выпрямить спину. Смотреть телевизор тоже нужно либо лежа, либо сидя в правильном положении. Никаких перекосов вправо и влево, никаких ног на стуле за обедом.

Как быть с компьютером? Детей трудно оторвать от того, что им интересно, и уж конечно, какая там осанка... Прежде всего целесообразно поставить монитор не в правой или левой части стола, а строго в центре, перед глазами, чтобы ребенок не поворачивал голову и корпус, а смотрел прямо перед собой. Первый помощник в этом – стул. Не офисный с поворотным механизмом, а обычный устойчивый стул. Особенно это актуально в раннем возрасте, когда для ребенка он скорее является игрушкой – он качается и вертится на нем, в том числе и во время подготовки домашнего задания. Обычный стул, к каким мы все с детства привыкли – лучший вариант для фиксации положения позвоночника. Такой позиции придерживаются доктора.

## **12с. Как же оценить осанку ребёнка?**

Сегодня нарушение осанки можно назвать бичом современности, ведь с этой проблемой сталкивается каждая вторая семья. Причем 10% детей имеют нарушения осанки в возрасте 5-6 лет, а к возрасту 11-12 лет уже у 30% школьников отмечается сутулость или искривление позвоночника. Особенно грустно тот факт, что каждый второй выпускник школы имеет нарушение осанки. Причиной такой печальной статистики являются увеличение школьной нагрузки, снижение физической активности у детей и долгое просиживание их за компьютером. Одним из злейших «врагов» красивой осанки ребенка становится школьный рюкзак, вес которого превышает 3 кг. В то время, если взвесить портфель первоклассника, он намного превышает эту норму.

**13с.** Неправильная осанка – причина многих проблем человека, так как она вызвана искривлением позвоночника. Позвоночник – это столб здоровья человека. Только правильная осанка обеспечивает слаженную работу всех позвонков, суставов, связок и мышц. Любые нарушения позвоночника могут привести к развитию болезней не только самого позвоночника, но и других органов и систем человека.

**14с.** Вот почему очень важно заняться профилактикой нарушения осанки ребенка с самого раннего возраста. Причем никаких сложностей в этом нет, от родителей требуется помочь ребенку выработать привычку держать спину прямо и обеспечить условия для сохранения правильной осанки

**15с.** Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей. Именно от ваших усилий зависит, будет ли у ребёнка правильная осанка или нет.

Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с вашей стороны.

**16с.** ( *Раздаются памятки* ) с помощью профилактических упражнений указанных в памятках мы поможем своим детям вырасти здоровыми, красивыми и уверенными в себе ! Дорогие родители! Приложите усилия, чтобы осанка наших детей не портилась, а позвоночник оставался здоровым.

**17с.** Успехов Вам и удач!

Спасибо за внимание!