

СЛЕДИМ ЗА ОСАНКОЙ РЕБЁНКА



Презентация
подготовлена
с использованием
методических
материалов
учителем начальных
классов Цапко Л.В.

Школа №3 г.
Севастополь

Осанка – это положение тела в пространстве, которое человек принимает, не задумываясь, то есть бессознательно, при этом непринужденно держит плечи и голову.

Этимологию термина "осанка" связывают со словом "ось". Осью и опорой тела служит гениальная конструкция позвоночника.

Здоровый позвоночник обеспечивает подвижность, устойчивость тела, защищает спинной мозг, смягчает нагрузки, возникающие при движении человека.

Природными амортизаторами являются физиологические изгибы позвоночника в шейном, грудном, поясничном и крестцовом отделах.



- При этом, изгибы позвоночника, обращенные выпуклостью вперёд называют лордоз, а выпуклостью назад - кифоз.
- Если представить форму нормального позвоночника, то она похожа на волну. Если нагрузка на позвоночник усиливается, то высота волны увеличивается, тем самым, надёжно защищая головной мозг от сотрясения.



- Человек, имеющий хорошую осанку, всегда выглядит стройным, опрятным и вызывает уважение окружающих. Плечи у него отведены назад, грудь приподнята, спина ровная, голова держится прямо. Владелец правильной осанки всегда кажется выше ростом. Его походка лёгкая и упругая.



- Если осанка нарушена, человек постоянно горбится и втягивает голову в плечи. При этом живот выпирает, а спина искривлена. Создается иллюзия низкорослости и неуклюжести, некоторого стеснения.



- Правильная осанка - это не только красивая фигура и внешний вид человека. Хорошая осанка – это, прежде всего, ЗДОРОВЬЕ! Свобода и красота движений, трудоспособность, выносливость.
- Напротив, человек, который не обращает внимания на осанку, болеет чаще, страдает от болей в спине, при ходьбе, порой не находит удобной позы для сна. Сутулость приводит к нарушению кровообращения, сдавливанию и смещению внутренних органов. Такие изменения вызывают не только неприятные ощущения, а и серьёзные заболевания, такие как сколиоз, плоскостопие.

Как проверить осанку?

- Мерной лентой измеряем расстояние между крайними точками плеч сначала со стороны груди, а потом со стороны спины.
- Если результаты примерно одинаковы – всё в порядке, если второе число намного больше первого – сутулость есть.



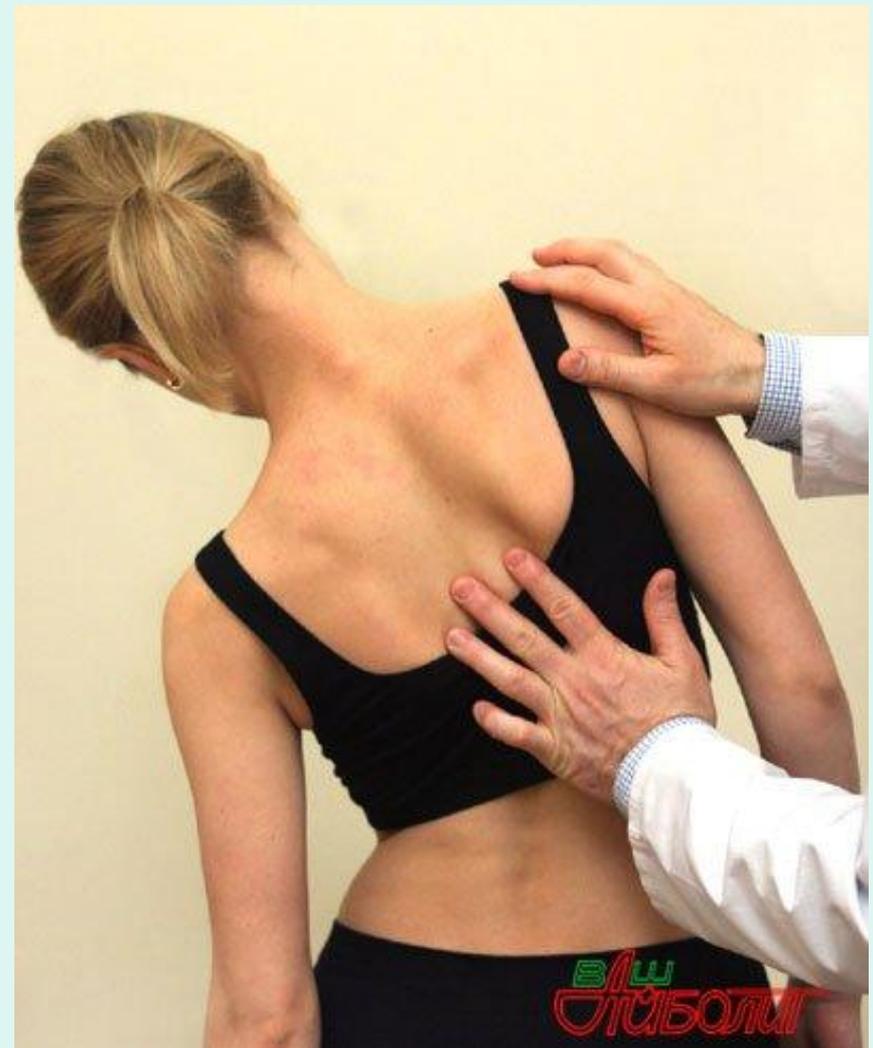
Проверяем наличие искривления позвоночника

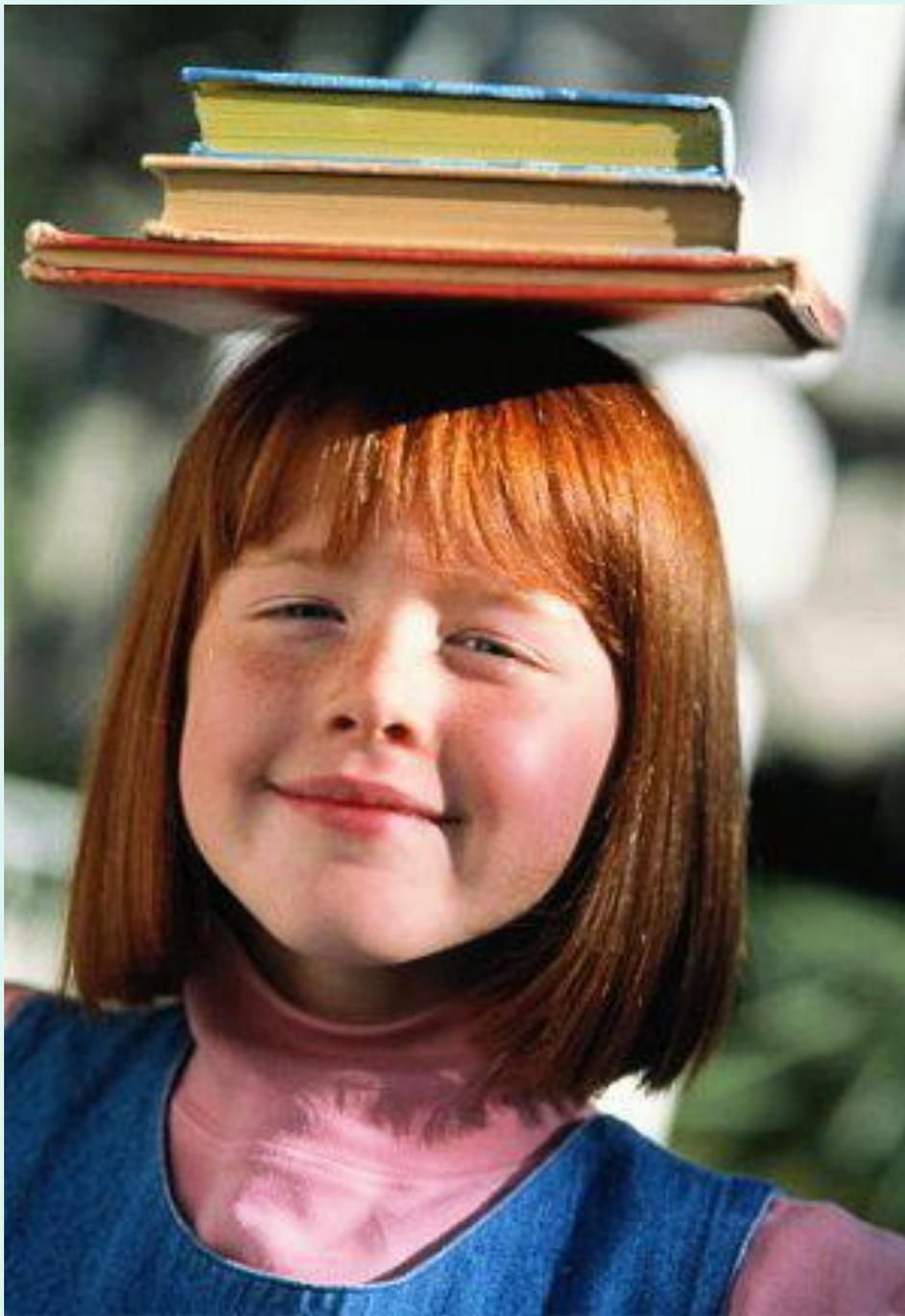
- Встаньте спиной к стене, плотно прижмите пятки, ягодицы и лопатки к стене.
- В этом положении между стенкой и поясницей должна проходить ладонь. Если проходит кулак – осанка нарушена.



Нарушение осанки

- У некоторых детей возникает нарушение осанки. Это называется сколиоз. Это значит, что деформирован позвоночник.
- Начинается он, как правило, в 8 – 10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.





Пусть ребёнок
походит по
комнате,
положив на
голову тетрадь
или небольшую
книгу.

В тот момент,
когда его осанка
окажется
неправильной,
тетрадь упадет.

- Состояние опорно-двигательного аппарата во многом зависит от генетической предрасположенности, хотя у большинства людей изменения всё-таки приобретённые.
- Позвоночник новорождённого выглядит как равномерная дуга. Затем по мере роста ребёнка появляются естественные изгибы.
- У ребёнка дошкольного возраста лопатки слегка выступают назад, живот немного выдаётся вперед, и уже можно рассмотреть поясничный изгиб.
- У школьника лопатки прижаты к спине, живот "подобран", физиологические изгибы проявлены лучше.
- У подростков 14-15 лет осанка уже практически сформирована. Но ослаблять внимание к ней нельзя до 18 лет, пока организм находится в процессе роста.



- Обычно нарушение осанки возникает в периоды активного роста детского организма, который происходит в 5-8 лет и в 11-12 лет.
- В этот период кости и мышцы растут, а механизмы поддержания позы ещё не приспособились к произошедшим изменениям.
- Чаще всего такие отклонения встречаются у 7-8-летних ребят.



- Самым распространенным нарушением осанки является сколиоз, при котором позвоночник искривляется вправо или влево.
- И как ни странно, но в большем внимании, в отличие от дошколят, нуждаются дети-школьники.
- Бдительность родителей детей такого возраста уже не такая высокая, это вполне объяснимо: дети подросли, более самостоятельны, болеют меньше, к врачу обращаются реже.



- Как раз в такой возрастной период, когда происходят ростовые скачки, и позвоночный столб становится наиболее уязвимым, легко формируется так называемый "школьный сколиоз".



- От нарушений осанки страдает весь организм, не только ухудшается внешний облик, но и под угрозой оказывается состояние здоровья внутренних органов.
- Находясь в неестественном положении, сердце, лёгкие, бронхи, печень, желудок и другие органы брюшной полости не могут нормально функционировать.

Важно помнить, что формировать правильную осанку можно только тогда, когда позвоночник растёт!





РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

- Родителям желательно отслеживать состояние осанки своего ребёнка, чтобы вовремя заметить отклонения.
- Необходимо следить за положением спины ребёнка. Плечи и лопатки должны находиться на одном уровне.
- Следует обращать внимание на расположение позвоночного столба - не искривлён ли он вправо или влево.

Не менее важен вопрос о школьном ранце



- Для обеспечения равномерной нагрузки на позвоночник, у ребёнка младших классов ранец должен быть с жёсткой спинкой и широкими лямками. Вес школьного портфеля не должен превышать 10% веса ребёнка.
- Убедитесь, что рюкзак висит не ниже 10 см от линии талии. Рюкзак нужно носить на двух лямках, а не на одной. Может быть, это «не круто», но зато предотвращает боли в спине и шее.

Также важно, на чём спит ребёнок



- Необходимо подобрать постель с жёстким матрасом и небольшой подушкой.
- Лучше всего купить ортопедический комплект и приучать спать ребёнка в положении на спине или на животе.

Нельзя обойти и вопрос питания



- В рационе ребёнка должны присутствовать продукты, содержащие кальций для формирования скелета: сыр, творог, сметана.
- Если же ребёнок не особо жалуется на молочные продукты, необходимо принимать витаминные комплексы, содержащие кальций.

Посещение врача-ортопеда с профилактическим осмотром не реже 1 раза в 6 месяцев



Кроме сколиоза, ортопед может определить у ребёнка различные нарушения осанки:

- сутулость,
- круглая спина,
- кругловогнутая спина,
- плоская спина,
- плосковогнутая спина.



- Кроме того, родителям необходимо обеспечить сына или дочь удобной, подобранной по размеру одеждой и обувью, ребёнок не должен, сгорбившись ходить в купленном "навырост" мешковатом комбинезоне или шаркать ботинками на 2-3 размера больше.



- Следите за походкой ребёнка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, "шаркать" пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.



- У ребёнка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стул, стол, кровать).
- Когда ребёнок сидит за столом, ступни должны полностью касаться пола, ноги быть согнуты в коленях под прямым углом, обе руки опираться на стол при письме. Можно откинуться на спинку стула, но нельзя наклоняться низко над столом.

- Без адекватных физических нагрузок мышечный корсет остаётся слабым, а нетренированным мышцам и связкам трудно удерживать правильную позу и стабилизировать хорошую осанку. Поэтому занятия в спортивных секциях показаны буквально каждому ребёнку.
- Особенно полезны для укрепления опорно-двигательного аппарата занятия танцами и плаванием. Плавание служит не только профилактической мерой, но и средством исправления нарушений осанки. Во время плавания позвоночник разгружается, укрепляются его мышцы и всего скелета, воспитывается правильная осанка.

Неправильно!



Правильно!



Уважаемые родители!

Приучать ребёнка к правильной осанке нужно с детства. От привитого в детстве навыка правильной осанки зависит не только здоровье, но и красивый внешний облик, от которого во многом зависит самооценка, уверенность в себе и эмоциональный настрой. Если не заботиться об этом специально, человека не спасут ни красивое лицо, ни модная одежда.

Правильная осанка не даётся человеку от рождения, а приобретается им. У стройного человека правильно формируется скелет, при правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. При правильной осанке у человека плечи находятся на одном уровне и слегка развёрнуты, живот подтянут, ноги прямые, походка лёгкая.

Осанка – это превратившаяся в строгую привычку манера держать своё тело. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине и пояснице.