***Формирование и развитие осанки у детей и подростков***

Трифонова Ольга Борисовна

Студентка 2 курса отделения «Лечебное дело»

КГБПОУ «АМТ»

Ачинск, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Процесс формирования и развития осанки 4

Виды нарушений осанки 5-6

Рекомендации по профилактике нарушений осанки у детей и подростков 7-8

Заключение 9

Список литературы 10

Введение

В дошкольный период закладываются основы здоровья, физического развития и культуры движений. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. В эти обязанности входит: наблюдение за правильным положением детей при стоянии, сидении и ходьбе, а также использование различных упражнений, развивающих, главным образом, мышцы спины, ног и живота, что способствуют здоровой осанке и здоровому мышечному скелету. К сожалению, в настоящее время здоровье детей далеко не соответствует современному обществу, все заболевания детей имеют тенденцию к увеличению.

При неправильном положение тела вред наносится, в частности, таким системам, как кровообращения, дыхания, пищеварения, нервной системы.

Не приходится убеждать кого-либо в большой роли физического воспитания как фактора, формирующего осанку ребенка. Естественно, что задача формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста.

Таким образом, формирование правильной осанки важно не только с эстетической точки зрения, но, главным образом - в целях повышения работоспособности и гармонизации функций систем организма.

Процесс формирования и развития осанки

В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его. Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она определяется и регулируется рефлексами позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья. Осанка обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста влияют многочисленные факторы внешней среды.

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе тех же физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей. Это создает возможность для активного вмешательства в процесс формирования осанки, обеспечивая её правильное развитие.

В норме правильная осанка регулируется бессознательно. Человек рождается неприспособленным к стоянию и хождению, но за первый год жизни постепенно формируется мышечный каркас и укрепляется позвоночник. Именно естественный процесс развития позволяет правильно сформироваться осанке и избежать серьезных нарушений. Формируется осанка до окончания подросткового возраста, поэтому в это время важно особенно внимательно следить за правильным положением тела.

**Виды нарушений осанки**

Искривление позвоночника бывает трех видов:

* кифоз – искривление позвоночника выпуклостью назад. Наиболее распространенным является кифоз грудного отдела позвоночника, в самом начале этого заболевания такую форму называют сутулостью. В самом начале развития кифоз не беспокоит пациента, а обнаружить его вполне возможно даже визуально, без специфических обследований;
* лордоз – изгиб позвоночника, который обращен выпуклостью вперед. В норме должен иметься небольшой изгиб позвоночника в районе 3-4 поясничного позвонка – такое состояние именуется физиологическим лордозом;
* сколиоз – искривление позвоночника в боковой проекции. Чаще всего диагностируется грудной сколиоз, который может протекать в разных степенях выраженности.

Различают следующие виды нарушения осанки:

1. Сутулость – в основе лежит углубление грудного кифоза и уплощение поясничного лордоза. Симптомы сутулости – приведение плечевых суставов, крыловидные лопатки, согнутая голова.
2. Круглая спина – крайне выраженная сутулость. При таком искривление перемещается центр тяжести и, чтобы не упасть, человек ходит на полусогнутых ногах. Среди прочих признаков – наклон таза меньший, голова согнута, плечи приведены, крыловидные лопатки, руки свисают, живот выпучен.
3. Кругловогнутая спина – увеличиваются все физиологические позвоночные изгибы. Ноги могут быть, как полусогнутыми, так и переразогнутыми в коленных суставах, лопатки крыловидные, голова выдвинута вперед, плечи приведены, живот выпучен.
4. Плоская спина – развивается при уплощении всех физиологических изгибов позвоночника. Грудная полость смещается вперед, живот выпирает. Основная опасность плоской спины заключается в том, что при движениях толчки не амортизируются (нет изгибов) и передаются прямиком на основание черепа и головной мозг – повышается риск повреждения.
5. Плосковогнутая спина – уплощается кифоз грудного отдела при нормальном или увеличенном поясничном лордозе. Таз смещается кзади, ноги либо полусогнутые, либо отмечается переразгибание в коленях, лопатки крыловидные.
6. Сколиотическая осанка – это нарушение осанки во фронтальном направлении. Характеризируется боковым искривлением позвоночника, все симметрические линии тела нарушены. Признак, который отличает сколиотическую осанку от сколиоза – это отсутствие поворотов позвонков вокруг своей оси.

Причины, вызывающие нарушения осанки у детей бывают как врожденные, так и приобретенные. В зависимости от их характера, проявляться они могут по-разному и в разном возрасте. Некоторые отклонения обнаруживаются уже в первые недели и месяцы после рождения. Наиболее остро проблемы с осанкой проявляются у детей в период активного роста и начала школы — 6-8 лет, а также в 11-12 лет, когда кости и мышцы ребенка резко увеличиваются в длину. Перечислим основные причины нарушения осанки у детей: врожденные патологии, родовые травмы, несбалансированное питание, неправильная поза, малоподвижный образ жизни, неправильное развитие, травмы и болезни. Они могут воздействовать на организм ребенка по отдельности или комплексно. В последнем случае вероятность серьезных заболевания и отклонений в развитии существенно возрастает.

Рекомендации по профилактике нарушений осанки у детей и подростков

Профилактика любых нарушений, связанных с осанкой, должна быть комплексной и основываться на представленных ниже принципах.

1. Правильное питание.

Непрерывно развивающийся организм ребёнка на протяжении всего роста нуждается в полезных питательных веществах. Питание должно быть полноценным и разнообразным, так как от этого зависит, насколько правильным будет развитие мышц и костей.

1. Двигательная активность.

Очень важны для здоровья детской осанки занятия физическими упражнениями, различными видами спорта (в особенности, ходьба на лыжах и плавание), гимнастикой, а также туризм, активные игры на свежем воздухе и др. Следует учитывать, что при физическом развитии не следует заставлять ребёнка совершать резких и быстрых нагрузок.

1. Правильный режим дня.

Во избежание проблем с осанкой необходимо не только организовать правильный режим дня (время прогулок, сна, бодрствования, питания и др.), но и строго соблюдать его, не делая никаких исключений, например, по выходным.

1. Удобная детская комната.
   * Комната должна иметь качественное освещение. Дополнительной настольной лампой должен быть оборудован детский письменный стол.
   * Высота стола должна соответствовать росту ребёнка. Существуют также особые парты, которые предназначены для коррекции осанки школьника.
   * Стул должен повторять изгибы тела. Правда, вместо такого ортопедического стула можно подкладывать за спину на уровне поясничного отдела тряпичный валик в дополнение обычному ровному стулу. Высота стула в идеале должна быть равна высоте голени. Используйте подставку для ног, если они не достают до пола.
   * Ребёнок должен сидеть так, чтобы спина его опиралась на спинку стула, а голова слегка наклонялась вперёд, а между телом и столом легко проходила ладонь ребром. При усаживании нельзя подгибать ноги под себя, так как это может привести к искривлению позвоночника и нарушению кровообращения.
   * В детской кровати должен быть ровный и твёрдый матрац. Благодаря такому матрацу масса тела ребёнка распределяется равномерно, а мышцы максимально расслабляются после вертикального положения туловища за весь день. Не допускайте того, чтобы ребёнок спал на мягкой поверхности. Это провоцирует формирование неправильных изгибов позвоночника во время сна. Кроме этого, мягкий матрац стимулирует согревание межпозвоночных дисков, в связи с которым нарушается терморегуляция. Что касается детской подушки, она должна быть плоской и располагаться исключительно под головой, а не под плечами.
2. Грамотная коррекция обуви.

Правильный, точный и своевременный подбор детской обуви позволяет родителям избежать и даже устранить многие проблемы, такие как функциональное укорочение конечности, возникшее из-за нарушений осанки или компенсация дефектов стоп (*косолапость* и *плоскостопие*).

1. Равномерное распределение нагрузок.

Известно, что чаще всего именно в школьном возрасте, когда у детей наблюдается стремительный рост костной и мышечной массы, они, к сожалению, приобретают искривление позвоночника. Происходит это по причине того, что в таком возрасте позвоночник ребёнка не приспособлен к большим нагрузкам. Родители должны стараться не перегружать ребёнка при ношении им ранца, рюкзака или портфеля. Помните, что по стандарту вес, который разрешено поднимать ребёнку, составляет 10% от общей массы тела.

Спинка у школьного ранца должна быть ровной и твёрдой, ширина его не должна быть больше ширины плеч. Также ранец не должен висеть ниже пояса, а ремни на нём должны быть мягкими и широкими, регулироваться по длине. Недопустимо в течение длительного времени ношение тяжёлых сумок на одном плече, что особенно актуально для девочек. В этом случае искривление позвоночника для них может стать неизбежной проблемой.

Что касается правильного переноса тяжестей, известно, что наклониться, взять тяжесть и поднять её – это огромная нагрузка на позвоночник и так делать нельзя. Правильным было бы сначала присесть с ровной спиной, затем взять, прижать к груди, подняться и отнести. И в качестве совета родителям: даже если вы сами не следуете этому правилу, научите ему вашего ребёнка

Заключение

Для формирования правильной осанки необходимо создание рациональной среды не только в образовательных учреждениях, но и в домашних условиях. С этой целью необходимо проводить беседы с родителями и детьми. Важным моментом в формировании правильной осанки ребёнка является личный пример. Родителям следует напоминать и говорить ребёнку следующее: «Сядь прямо» или «Не сутулься».

Не стоит забывать, что при систематическом нарушении правил работы за столом, рабочим местом, компьютером нарушения осанки могут вернуться, и нередко в еще более выраженной форме. Поэтому важным является то, что нужно систематически повторять лечебно-оздоровительные комплексы и неукоснительно следовать рекомендациям при работе.

Ребенок с нарушением осанки должен большую часть времени проводить в движении, в подвижных играх на улице или дома - это укрепляет мышцы и скелет.

Люди с правильной осанкой выглядят моложе и здоровее, живут намного качественнее и дольше. Они более энергичны и привлекательны и работоспособности.

Таким образом, между осанкой и здоровьем существует прямая связь, правильная осанка – это не только залог красоты, но и крепкого здоровья. Следя за осанкой, за её правильным формированием Вы обеспечите здоровую жизнь ребенку.

Список литературы

1. Абросимова Л.И., Карасик В.Е. Определение физической работоспособности детей и подростков // Медицинские проблемы физической культуры. - Киев,1978.-Вып.6.-С.38-41.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков.- Киев.: Здоровье, 1985 - 80 с.
3. Вилесов А. Медников Н. Соколова Е. О формировании осанки у детей.// www.mama.ru
4. Кабанов А.Н. и Чабовская А.П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. - М., Просвещение. 1975 г.
5. Коновалова Н.Г., Бурчик Л.К. Обследование и коррекция осанки у детей дошкольного возраста. Физическое воспитание детей дошкольного возраста - Новокузнецк. 1998 г.
6. Коростелев Н.Б. От А до Я - М., Медицина. 1980 г.
7. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников. – М., 1989.
8. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (С возрастными особенностями детского организма): учебник.- М.: Академия, 2015.
9. СанПиН.
10. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001.
11. Халезин Х.Х. Правильная осанка. - М., Медицина. 1972 г.