

Профилактика искривления позвоночника

Укрепление мышц спины

Подготовила: инструктор по физической культуре Власова А.Е.

Подготовка ребенка к школе – не простой и кропотливый труд. Ребенка надо научить считать, лепить и рисовать, вырезать и клеить, развить в самостоятельность и умение взаимодействовать в коллективе. А готов ли организм ребенка встретиться с нагрузкой, которую подразумевает обучение в школе? Ежедневно каждый первоклассник проводит в сидячем положении примерно 3 часа. А если ребенок делает домашнее задание, еще до 2 часов сидячего режима. А если отдых для ребенка заключается в просмотре телевизора и играх на компьютере, снова спина остается в неподвижном состоянии. Усугубляет ситуацию тот факт, что школьная или домашняя мебель не всегда подходит по росту ребенку или сам ребенок принимает за партой, за столом или в кресле неправильное положение. При этом ребенок носит (чаще всего, на одном плече) тяжеленный рюкзак или сумку. Все это объясняет неутешительную статистику по развитию сколиоза у детей. К сожалению, занятые родители замечают видимое ухудшение осанки ребенка слишком поздно, когда нарушения приобретают стойкую форму. И лечение в таком случае занимает годы, а результат, чаще всего, частичный.

Процесс формирования осанки начинается с 6 – 8 лет и продолжается до 17 – 22 лет, по мере созревания нервной системы и формирования устойчивого двигательного стереотипа. В этот период окончательно формируются изгибы позвоночника, своды стопы, выравниваются нижние конечности.

У маленьких детей осанки как таковой ещё нет, физиологические изгибы позвоночника отсутствуют, вертикальная поза неустойчива. В процессе роста ребенка формируется двигательный стереотип, и уже в младшем школьном возрасте появляются первые элементы сегментального выравнивания. Однако у детей 6-9 лет осанка неустойчива, мы видим избыточный прогиб поясничного отдела позвоночника, выступающий живот, торчащие лопатки — это норма для 6-9 летних детей. Устойчивая осанка формируется в среднем и старшем школьном возрасте. Окончательно формирование осанки происходит с прекращением роста скелета.

В дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат находится в стадии интенсивного развития, его формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия и нарушений осанки, исправить их путем укрепления мышц и связок стопы, спины.

Наличие гладкой стены, позволяет ребенку, встав к стене, принять правильную осанку, имея 5 точек соприкосновения: затылок, лопатки,

ягодицы, икроножные мышцы, пятки; ощутить правильное положение собственного тела в пространстве, вырабатывая проприоцептивное мышечное чувство, которое при постоянном повторении передается и закрепляется в центральной нервной системе - за счет импульсов, поступающих с рецепторов мышц. Впоследствии навык правильной осанки закрепляется не только в статическом (исходном) положении, но и при ходьбе, при выполнении упражнений.

Упражнение «Едем на велосипеде». Ребенок лежа на спине «крутит» в воздухе воображаемые педали велосипеда, вперед и назад.



Упражнение «Режем ножницами». Ребенок лежа на спине делает махи прямыми ногами горизонтально, при этом скрещивая ноги.



Упражнение «Колобок покатылся». Ребенок, сидя на коврике, подтягивает к себе ноги, согнутые в коленях, обхватывает их руками и

начинает «качаться» на спине, каждый раз стараясь вернуться в положение сидя.



Упражнение «Мост над дорогой». Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. Ребенок отрывает таз от пола и выгибается, стараясь поднять таз как можно выше, в таком положении остается 5 секунд и ложится.



Упражнение «Котенок». Ребенок стоит «на четвереньках», прогибает спину вниз, поднимая голову вверх, потом прогибает спину вверх, опуская голову вниз.



Упражнение «Лодочка». Ребенок, лежа на животе, отрывает от пола прямые руки и ноги и остается в таком положении как можно дольше.



Упражнение на гимнастической скамейке. Ребенок доползает на животе до края скамейки, кладет руки за голову, прогибает спину, смотрит вперед и замирает.



Ходьба и упражнения с мешочком на голове.



Ходьба и упражнения с гимнастическими палками.



Применение общеукрепляющих упражнений в период формирования опорно-двигательного аппарата в процессе роста имеет важное значение, так как в силу больших пластических возможностей детского организма исправление недостаточности доступнее, а эффективность корригирования большая. Поэтому в практике ортопедических упражнений одно из ведущих мест должна занимать физическая культура, особенно в профилактике и физической реабилитации нарушений.

Систематические занятия физической культурой вообще и специальными физическими упражнениями в частности способствуют укреплению и развитию мышц, связок, суставов и позвоночника.