

Плавание – мощный эмоционально положительный фактор, который позволяет решать важные для детей с нарушением осанки задачи. Плавание способствует коррекции нарушения осанки в разгрузочном положении позвоночника; предупреждению плоскостопия, снятию мышечного тонуса.



Осанкой называется поза, которую человек подсознательно принимает в положении стоя, сидя, либо во время ходьбы.

Нарушение осанки – это изменение соотношения степени физиологических изгибов позвоночника, приводящее к изменению архитектоники мышц грудной клетки и межпозвоночных суставных сочленений.

Причины возникновения неправильной осанки:

1. Привычка стоять с опорой на одну ногу.
2. Походка с опущенной головой.
3. Одностороннее отягощение.
4. Привычка сидеть на краю стула.
5. Высокий стул, стол.
6. Очень мягкая мебель, постель, подушка.

МАДОУ
«Детский сад
комбинированного
вида № 16»

«Нарушение осанки у детей дошкольного возраста»

Шилкина Елена Павловна

Инструктор по плаванию

Усинск –2018.

Причины нарушения осанки

Врожденные:

- дисплазия
- кривошея
- проблемы с формированием позвоночника
- родовая травма

Приобретенные:

- недоразвитие мускулатуры
- отсутствие физических упражнений
- последствия рахита
- неправильный режим и распорядок дня
- рабочее место для занятий не соответствует росту малыша
- недостаточное освещение рабочего места
- ношение учебной сумки в одной и той же руке
- ношение неудобной одежды (слишком тугой пояс или узкая рубашка)

Как определить нарушения осанки у ребенка?

1. Ребенок выглядит постоянно уставшим и вялым.
2. Его не интересуют активные игры.
3. У малыша постоянные жалобы на боли в спине, шее или голове.
4. Продолжительные прогулки выматывают его, и у него болят ноги.
5. При сидении на стуле ребенок опирается руками на его сидение.
6. Карапузу тяжело долго находится в одной позе.
7. При движениях у детей после двух лет слышен отчетливый хруст.

Все эти наблюдения должны насторожить родителей и подтолкнуть к проведению диагностики осанки вашего малыша.

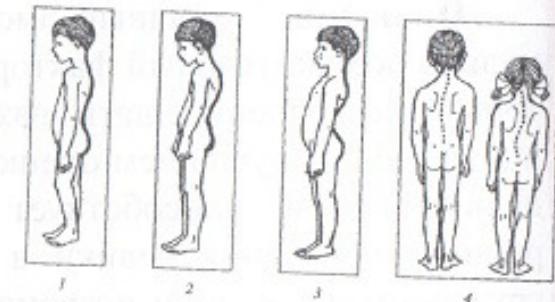


Рис. 11. Нарушения осанки:
1 — вялая осанка, 2 — сутулость; 3 — лордоз (избыточный изгиб шейного отдела позвоночника); 4 — сколиоз (боковое искривление позвоночника, асимметрия плечевого пояса)

Виды нарушения осанки у детей

1. Лордоз шейного отдела является изгибом шейного отдела позвоночника вперед.
2. Кифотическая осанка характеризуется сутулостью и округлением спины.
3. Плоская спина выделяется отсутствием физиологических изгибов позвоночника (позвоночник прямой) и выпячиванием сзади лопаток
4. Сутулость.
5. Сколиоз — искривление позвоночника.