

# Консультация для родителей дошкольников

## Нарушения осанки у детей: ошибки родителей

С рождения у детей постепенно образуются изгибы позвоночника, формирующие в дальнейшем правильную осанку. Если родители вовремя не замечают нарушений осанки, развивается сколиоз, который приводит к деформациям грудной клетки, тазовых костей и нарушению кровообращения в области спинного и головного мозга. В итоге это вызывает мышечные и головные боли, проблемы вентиляции легких, частые простудные болезни и многие иные неприятности.

По мнению специалистов, основной причиной нарушений осанки в сегодняшнее время является дефицит двигательной активности у детей — гиподинамия. Нередко дети проводят дома весь день, мало бывают на улице, не играют в активные игры, не занимаются спортом и не тренируют мышцы.

Родители в силу занятости мало следят за двигательной активностью малышей, считая своим долгом только накормить их, обууть и одеть. Если дети много времени проводят в сидячем положении перед телевизором или за компьютером, согнув спину и опустив голову и плечи, у них постепенно формируется неправильная осанка. Нередко предпосылки для формирования проблем осанки формируются уже в раннем детстве, начиная с первого года жизни крохи. К возрасту 3-5 лет у малыша может быть сутулой спина из-за слабости мышц и привычной их установки в таком положении, что приводит к нарушению развития грудной клетки и легких, различным проблемам с развитием скелета и сколиозу.

### **Важность движения для детей**

Для полноценного развития скелета и мышц, формирования анатомических изгибов позвоночника дети должны постоянно находиться в движении. Поэтому родители должны понимать важность того, что с первых же месяцев малыши должны много времени проводить, активно изучая мир в движении.

Им нужно полноценное ползание и потом хождение, прыжки, бег и преодоление препятствий. Нужно стимулировать и всячески поддерживать их активность, а не ограничивать и не запрещать им скакать, бегать и прыгать по квартире и на улице, опасаясь травм или падений. Для правильной осанки вредно длительное сидение в статичном положении, так как в этом случае тренируются только группы сгибателей, в то время как при динамичных играх и развлечениях равномерно тренируются все группы мышц.

Сегодняшние родители часто сталкиваются с проблемой малоподвижности детей. На улице дети бывают мало, детские площадки часто пустуют, так как родители нередко заняты, а одних детей они не отпускают, переживая за их безопасность. Мало можно сегодня увидеть детей, которые лазят по деревьям, бегают по улице группками, играют в классики или со скакалкой, гоняют в футбол. Даже посещение спортивных секций, которое практикуют родители, не может в полной мере обеспечить подвижность детей. Сегодня на школьных переменах тоже ограничивается подвижность школьников, они не бегают по коридорам или школьному двору, сидя в телефонах или планшетах, что формирует неправильную осанку. Нередко родители сами занимают детей этими устройствами, чтобы они были под присмотром и не шумели, давая взрослым драгоценные минуты покоя и отдыха.

В связи с этим малыши с раннего детства страдают снижением тонуса мышц, слабостью связок в области суставов и позвоночника, что приводит к сутулости и проблемам осанки, а затем и сколиозу.

### **Развитие сколиоза при гиподинамии**

Неправильная осанка с формированием слабости мышц и патологической установкой спины без адекватной коррекции приводит к развитию сколиоза, деформации позвоночника с развитием проблем в области грудной клетки, тазовой области, конечностей и развитием болевого синдрома. Кроме того, сформированный сколиоз приводит к дегенеративным изменениям в области позвонков и межпозвонковых дисков, нагрузка на скелет неравномерна, развивается деформация грудной клетки с нарушением легочной вентиляции.

Не менее опасны такие осложнения сколиоза, как нарушение кровообращения в области головного мозга из-за сдавления околопозвоночных артерий спазмированными мышцами, которые имеют неправильную установку и поддерживают тело в вынужденном положении.

При выявлении сколиоза нужны уже активные лечебные мероприятия, в то время как неправильную осанку можно корректировать за счет физической нагрузки и систематических тренировок. Запущенные формы сколиоза приводят к ранним явлениям остеохондроза, проблемам позвоночника и грыжам межпозвонковых дисков. А это боль, нарушение движения и проблемы с физической активностью.

### **Последствия проблем с осанкой: боль, простуды и головокружения**

Если у детей выявляются нарушения осанки, а тем более начальные проявления сколиоза, для них типичны такие проблемы как боль и усталость спины при длительном движении или сидении за партой, частые простуды из-за нарушений дыхания в силу ограничения легочной вентиляции. Кроме того, из-за проблем с кровообращением в области позвоночных артерий нередко головные боли по вечерам и даже головокружения из-за резких колебаний мозгового кровообращения, связанного с измененным тонусом мышц в области спины и шеи.

Чтобы избежать подобных проблем, занятия с детьми должны начинаться с самого раннего возраста, должно активно поощряться ползание, как одно из наиболее активных действий по развитию всех мышечных групп одновременно. Симметричная нагрузка на все мышечные группы, как сгибатели, так и разгибатели, приводит к укреплению мышц конечностей и спины, что формирует правильные, физиологические изгибы позвоночника. Важно много гулять на улице, поощряя активные игры и бег, прыжки, но родители должны направлять и стимулировать игры детей, вовлекая их в деятельность. Хорошо развитые дети меньше падают и травмируются, страдают от боли в конечностях во время роста в силу того, что их мышцы тренированы, они умеют координировать свои движения и группироваться при падениях.

Если же все усилия по исправлению осанки не приводят к нужному результату, нужна помощь врача ортопеда, он подскажет, какие нужны тренировки, пропишет курс физиолечения и массажа, лечебную физкультуру.

Если же развивается сколиоз, лечение будет уже более сложным и длительным, но в ранней стадии его вполне можно устранить.