

## Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников

Воспитатели: Ткаченко С.Н., Тимофеева Н.Г.

Актуальность данной проблемы обусловлена значительной распространенностью заболеваний костно-мышечной системы у детей.

### *Развитие костной системы:*

Формирование скелета продолжается до 18-20 лет. Скелет дошкольников еще не обладает достаточной прочностью и легко подвергается деформациям под влиянием неблагоприятных внешних воздействий: узкая неудобная обувь; неправильное положение тела во время сна; длительное нахождение в одной позе и др.

Интенсивное утолщение стенок костей идет до 6-7 лет. Окостенение скелета (заменяя хрящевой ткани на костную) идет неравномерно: окостенение кистей заканчивается в 6-7 лет, а стопы к 20 годам, поэтому напряженная ручная работа в детском возрасте, ношение неудобной обуви ведет к искривлениям костей, нарушениям работы суставов.

До 12 лет позвоночник ребенка очень эластичен и легко подвержен искривлениям в неблагоприятных условиях развития.

Особое значение для правильного формирования скелета имеет полноценное и богатое витаминами и микроэлементами питание. В противном случае из-за недостатка необходимых веществ возможно развитие рахита – заболевания, связанного с деформациями костей скелета, таких как искривление ног, деформации позвоночника, грудной клетки, свода стопы и т.д.

### *Осанка:*

Осанкой называется правильная поза, которую занимает тело человека, находясь в спокойном положении стоя.

Нормальная осанка характеризуется следующими признаками:

- Центральные оси туловища и головы совпадают и находятся перпендикулярно полу.
- Тазобедренные и коленные суставы разогнуты.
- Изгибы позвоночника умеренно выражены.
- Плечи умеренно развернуты и слегка опущены.
- Лопатки симметричны и не выдаются.
- Грудная клетка цилиндрическая, умеренно выступает вперед.
- Живот плоский и равномерно умеренно выпуклый.

При дефектах осанки наблюдаются изменения изгибов позвоночника, плеч, лопаток, грудной клетки, живота. Наиболее

распространенный из всех видов деформаций – сколиоз – боковое искривление позвоночника. Визуально это можно определить асимметричным положением лопаток, головы, грудной клетки. Иногда можно даже наблюдать реберный горб. Асимметрия лопаток – начальная стадия сколиоза. При этом состоянии углы лопаток находятся на разном уровне, одно из плеч может быть опущено.

Причины формирования неправильной осанки:

1. Ослабление, плохое развитие мышечной массы плечевого пояса.
2. Отставание развития мышц от темпов роста скелета.
3. Неправильная поза ребенка во время сна, игр, чтения, рисования и т.д.
4. Дефицит витамина D и кальция в организме.

Нарушение осанки в свою очередь сказывается на многих функциях организма. Дети с неправильной осанкой отстают в физическом развитии, нарушаются функции дыхания и сна, т.к. изменяется положение внутренних органов. Снижается амортизация позвоночных дисков, т.е. все удары, нагрузки на позвоночник не гасятся, а передаются на костный скелет и деформируют позвонки. Это чревато микротравмами головного мозга, что ведет к головным болям, снижению функции памяти, внимания, пониженной работоспособности.

Для формирования правильной осанки полезно:

- Занятия плаванием.
- Ношение предметов на голове.
- Стойка у стены спиной.
- Тренировка координации движений (упражнения «ласточка», равновесие на одной ноге, ходьба по бревну).
- Физическое воспитание, обеспечивающее развитие мышечной системы.
- Обеспечение достаточной двигательной активности детей (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультпаузы, как можно меньше статических поз).
- Своевременное определение детей группы риска и направление их к специалисту.

Для формирования правильной осанки вредно:

- Катание на велосипеде, низко нагнувшись к рулю.
- Катание на самокате.
- Поднимание тяжестей согнувшись.
- Удерживание тяжелых предметов на вытянутых руках.
- Несбалансированное питание, бедное необходимыми веществами и злоупотребление газированными напитками.
- Неровная поверхность кровати, мебели для сна.
- Несоответствующая возрасту, неудобная обувь.
- Длительное нахождение в неподвижной позе.

Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора и т.д.). Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки.

В процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам может возникнуть деформация позвоночника. Наиболее серьёзным нарушением опорно-двигательного аппарата является сколиоз.

Умение правильно держать своё тело влияет не только на внешний вид ребёнка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Правильная осанка создаёт условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей.

Основной причиной дефектов осанки являются привычные порочные положения тела при сидении или стоянии. В связи с этим следует уделять большое внимание детской мебели. Стол, стулья, домашняя мебель должны соответствовать росту ребёнка. Необходимо избегать поз, при которых тело ребёнка наклонено в сторону, сидя на одной ноге или свободно свисающей руке. Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут.

Постель ребёнка должна быть полужёсткой, ровной, с невысокой подушкой. Желательно приучать ребёнка спать на спине или на боку.

Ребёнок должен ежедневно заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой. Он должен получать правильное и сбалансированное питание.