Рачковская Ольга Алексеевна

ГБДОУ детский сад №58 комбинированного вида

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Заведующий

**Нарушение осанки у детей дошкольного возраста**

**Нарушения осанки у детей** – изменения физиологического положения позвоночника, обусловленные структурными и функциональными изменениями в опорно-двигательном аппарате. Нарушения осанки у детей могут проявляться сутулостью, асимметрией позвоночника, болями в грудной клетке или спине, головными болями, астеновегетативным синдромом. Диагностика нарушений осанки у детей включает визуальный осмотр, рентгенографию (КТ, МРТ) позвоночника.

Нарушения осанки у детей - различного рода [деформации позвоночника](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/spinal-curvature) во фронтальной и сагиттальной плоскости. [Нарушения осанки](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/incorrect-posture) встречаются у 2,1 % детей раннего возраста; у 15-17 % дошкольников;

**Причины нарушений осанки у детей**

Дефекты осанки у детей могут носить врожденный или приобретенный характер. Врожденные нарушения осанки у детей связаны с внутриутробным [нарушением формирования позвоночника](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/spinal-abnormalities), дисплазией соединительной ткани, миотоническим синдромом и др. К нарушению осанки у детей могут приводить [родовые травмы](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/neonatal-birth-trauma), прежде всего, [подвывих шейного позвонка](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/cervical-vertebral-subluxation), [кривошея](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/torticollis).

Приобретенные нарушения осанки встречаются в 90-95% случаев и обычно выявляются у детей, имеющих астеническое телосложение. Непосредственными причинами, приводящими к нарушению осанки у детей, могут выступать неблагоприятные социально-гигиенические условия: недостаточная физическая активность (гипокинезия), несоответствие учебной мебели (стола, стула) росту ребенка и низкая освещенность рабочего места.  Приобретенные нарушения осанки у детей могут формироваться вследствие [рахита](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/rachitis), [туберкулеза](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/infectious/tuberculosis), [полиомиелита](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/poliomyelitis), [переломов позвоночника](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/spine-fracture), [остеомиелита](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/osteomyelitis),  [вальгусной деформации стопы](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/valgus-foot-deformity), [плоскостопия](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/flatfoot), [остеохондропатии](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/osteochondropathy), деформирующих [рубцов](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_cosmetology/scar) на спине, укорочения одной конечности и др. Довольно часто дети, страдающие [близорукостью](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/ophthalmology/nearsightedness), [астигматизмом](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/ophthalmology/astigmatism), [косоглазием](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/ophthalmology/strabismus) или [тугоухостью](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_lor/sudden_deafness), вынужденно принимают неправильную позу во время работы, чтобы компенсировать дефект зрительного или слухового восприятия.

Предрасполагающими моментами для формирования нарушений осанки у детей служат слабое физическое развитие, неправильный режим, [гипотрофия](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/hypotrophy) или [ожирение](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_endocrinology/obesity), соматическая ослабленность ребенка, недостаток поступления в организм микроэлементов и витаминов.

**Классификация нарушений осанки у детей**

В детской [травматологии](http://www.krasotaimedicina.ru/treatment/traumatology/) и ортопедии выделяют нарушения осанки двух видов: в сагиттальной и фронтальной плоскости.

Нарушения осанки в сагиттальной плоскости характеризуются неправильным соотношением физиологических изгибов позвоночника:

* сглаживанием всех позвоночных изгибов (плоская спина у детей);
* увеличением поясничного [лордоза](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/lordosis), слабо выраженным шейным лордозом и грудным [кифозом](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/kyphosis) (плоско-вогнутая спина);
* увеличением грудного кифоза с уменьшением поясничного лордоза (сутуловатость);
* увеличением грудного кифоза наряду с практически полным сглаживанием поясничного лордоза (круглая спина, кифотическая осанка);
* увеличением всех физиологических изгибов позвоночника (кругло-вогнутая спина, кифолордотическая осанка).

Определяющим признаком нарушений осанки во фронтальной плоскости (сколиотической осанки) служит асимметрия правой и левой половины туловища у детей. В отличие от сколиоза, при нарушении осанки во фронтальной плоскости асимметрия позвоночника у детей исчезает в положении лежа, отсутствует торсия позвонков, что указывает на функциональный характер деформации.

Сами по себе нарушения осанки у детей еще не являются болезнью, но создают предпосылки для заболеваний опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Главным признаком нарушения осанки является внешний вид стоящего ребенка. При сутуловатости голова наклонена вперед, плечи также подаются вперед, лопатки выступают, ягодицы уплощены. У детей с кифотической осанкой (круглой спиной) отмечается наклон головы вперед, опущение плеч, западение грудной клетки, «крыловидные» лопатки, полусогнутые в коленях ноги, уплощение ягодиц, слабый тонус мышц всего туловища. Кифолордотическое нарушение осанки у детей (кругло-вогнутая спина) характеризуется наклоном головы и верхнего плечевого пояса вперед, выпячиванием и свисанием живота (нередко висцероптозом вследствие слабости мышц брюшного пресса), большим углом наклона таза, максимальным разгибанием или пере разгибанием ног в коленях. У детей с плоской спиной уменьшен наклон таза, грудная клетка смещена кпереди, выступают «крыловидные лопатки», живот отвисает. Нарушение осанки у детей по типу плоско-вогнутой спины сопровождается узостью грудной клетки, увеличением угла наклона таза, выпячиванием живота и ягодиц.

Для профилактики нарушений осанки у детей крайне важны правильный режим дня, полноценное питание, сон на ортопедическом матрасе и подушке, точный подбор обуви, правильная организация рабочего пространства и др. Для выработки навыка правильной осанки детям необходима полноценная двигательная активность (прогулки, подвижные игры, гимнастика, занятия спортом), закаливание.

**Если присоединяется плоскостопие**

Проблема нарушения осанки встречается больше чем у половины детей разных возрастов. В совокупности с этой неприятностью у многих дошкольников имеется еще и плоскостопие, очень часто именно оно влияет на возникновение нарушения осанки и искривления позвоночника. Все дело в том, что при неправильной форме стопы, центр тяжести тела находится в другом положении, смещен назад и из-за этого человек начинает сутулиться. При активных физических занятиях всю нагрузку на себя принимает позвоночник, в связи с этим он начинает искривляться. По статистике, дети, начавшие ходить очень рано – до года, чаще подвержены нарушению осанки и плоскостопию, чем другие. Многие родители начинают бить тревогу только при явных признаках нарушенной осанки, а проблемы со стопами просто игнорируют.

**Причины нарушений осанки в детском возрасте**

В первую очередь это снижение двигательной активности. **Малая физическая нагрузка** вызывает ослабление мышечного каркаса и его неспособность поддерживать правильное положение тела в пространстве. **Нарушение питания**. Недостаток органических и минеральных веществ, развивающийся при несбалансированном рационе, отрицательно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата. Основная проблема в питании современных детей – отсутствие достаточного количества кальциевых солей, необходимых для правильного развития связок и костной ткани. Это приводит к поражениям связочного аппарата позвоночного столба и, как следствие, к развитию нарушений осанки. **Плохая организация рабочего и игрового пространства** - например, слишком высокие стулья или столы, недостаток места на письменном столе и т.д. При длительных занятиях (рисование, игры за столом, рассматривание книг, игры на компьютере) в неправильных условиях осанка ребенка значительно ухудшается, и со временем этот статический стереотип закрепляется.

**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШНЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Важно, чтобы игры и двигательная активность дошкольника не способствовали ухудшению осанки, а наоборот, работали на укрепление мышц спины и пресса. Для этого важно соблюдать несколько простых правил:

1. Питание должно быть сбалансированным. Исключите вредные продукты из рациона (чипсы, колу, полуфабрикаты и т.п.). Давайте ребенку больше овощей и фруктов, а также пищу, богатую белками (мясо, злаковые, куриные яйца). Весной и осенью занимайтесь укреплением иммунитета.
2. Ежедневные прогулки на свежем воздухе. Это не только двигательная активность, которая помогает развить выносливость организма и укрепить мышцы, но и приток свежего кислорода к клеткам всех органов и частей тела, в том числе и позвоночника.
3. Правильное рабочее место. Стол и стул, где ребенок сидит и занимается лепкой из пластилина, рисованием или другими делами, должен соответствовать его росту и возрасту. Ноги должны стоять ступнями на полу, а не висеть, угол в коленях должен быть 90 градусов. Когда ребенок сидит, следите, чтобы он прямо держал спину, не закидывал ногу на ногу, не скручивал туловище ни в какую сторону, не подпирал голову рукой. Также следите за освещением – оно должно быть достаточно ярким, но не ослепляющим.
4. Физическая активность. При регулярных занятиях спортом мышцы всего тела укрепляются, спинные мышцы становятся крепче и лучше держат позвоночник. Ребенка можно отдать на плавание, футбол, баскетбол, хоккей, танцы, легкую атлетику.
5. Особенно внимательными следует быть родителям, чьи дети играют на инструментах (гитара, скрипка и т.д.). Часто у них бывает искривление позвоночника в ту сторону, в которую больше наклонено и повернуто тело при игре. Например, скрипачи нередко испытывают проблемы с верхним отделом позвоночника, а у гитаристов одно плечо бывает выше другого. Такой ребенок должен больше двигаться и заниматься чем-то еще помимо музыки, чтобы укрепить мышечный корсет. Отдайте его в какую-нибудь спортивную секцию или заставляйте по утрам делать зарядку для укрепления спины.
6. Правильная кровать. Для дошкольников и школьников лучше выбирать специальные ортопедические матрасы средней жесткости. Слишком мягкий матрас спровоцирует искривление позвоночника, а очень жесткий будет неудобен. То же самое касается подушки – она должна соответствовать возрасту ребенка, не быть слишком пышной и высокой.

Хорошо укрепляют мышцы спины и рук висы на турнике. Пусть ребенок висит на турнике во время прогулки, пытается подтянуться. Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

На ранних стадиях все искривления можно легко убрать, тем более детский позвоночник еще не затвердел окончательно и его положение поддается коррекции.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ЖИВОТА**

Упражнение 1. **«Едем на велосипеде**». Ребенок лежа на спине «крутит» в воздухе воображаемые педали велосипеда, вперед и назад.
Упражнение 2. **«Режем ножницами**». Ребенок лежа на спине делает махи прямыми ногами горизонтально, при этом скрещивая ноги.
Упражнение 3. «**Колобок покатился**». 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 4. «**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 5. «**Акробат в цирке**». Ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища, поднимает прямые ноги и старается коснуться носками пола у себя за головой.
Упражнение 6. «**Везем тачку**». Ребенок стоит на «четвереньках», вы берете его за лодыжки ног и «водите» по комнате, а он перебирает руками по полу.
Упражнение 7. «**Корзина для ягод**». Ребенок лежит на животе, берет руками себя за лодыжки ног и тянется, как можно выше, образуя большую корзину.
Упражнение 8. «**Пловец**». Ребенок, лежа на животе, делает махи прямыми руками и ногами в воздухе, имитируя плавание.
Упражнение 9. «**Пружинка**». Ребенок, лежа на животе, отрывает от пола прямые руки и ноги и так замирает в воздухе на несколько секунд.

***Упражнения дошкольникам для укрепления спины***

1. **Неваляшки.**

Выполняем наклоны туловища вперед и в стороны на 4 счета: 1 — наклон влево, 2 — вправо, 3 — вперед, 4 — исходное положение. Повторить 7-10 раз. Следите за спиной ребенка. Для этого лучше выбрать ориентир для малыша, попросите его смотреть на вас.

2. **Магнит.**

Исходное положение упражнения — лежа на спине, на коврике на полу, руки вытянуты вдоль тела, ноги зафиксированы. Отрываем плечи от пола и тянемся вперед - вверх. Повторить 3-5 раз.

3. **Самокат.**

Исходное положение — встать на правую ногу, а левая нога, согнутая в колене, фиксируется на невысоком стульчике. Будем выполнять приседания на опорную ногу.  При выполнении упражнения коленка не должна заходить за носок. Угол сгибания колена = 90! Выполнив упражнение для правой ноги, смените опору на левую. Спину держим прямо.

4. **Ящерка.**

Исходное положение упражнения дошкольникам для укрепления спины Ящерка — лежа на животе на коврике, на полу, ноги зафиксированы, руки вытянуты вперед. Отрываем верхнюю часть тела от пола и удерживаемся в таком зависшем положении как можно дольше. Лучше досчитать при этом до пяти.

5. **Воздушный шарик.**

И. п. — сядьте на пол, ноги вместе или расставлены широко врозь. Делаем глубокий вдох и одновременно поднимаем руки через стороны вверх, словно надуваемся, как шарики. Задерживаем дыхание на 1-2 секунды, а затем медленно выдыхаем и наклоняемся поглубже вперед, удерживая спинку ровной. Шарик сдулся.

6. **«Лодочка»**

Исходное положение, лёжа на животе, в руках большой массажный мяч.

1-2-3 поднять корпус и ноги, подержать

4-исходное положение

 7.  **Для стоп с маленькими массажными мячами**

Ноги на мячах покатать вперёд-назад, слегка надавливая на мячи.

Один мяч зажат стопами, второй в руках, слегка надавливая на мячи, массируем ноги и руки

 8. **«Кошечка»**

Исходное положение сед на пятках, руки вытянуты вперёд, прогнуться, потянуться, «кошечка проснулась»

Стойка на коленях и ладонях, выгнуть спину вверх «Злая кошечка»