

## **Хорошая осанка – залог здоровья!**

Обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, как держится – стоит, ходит или сидит ваш ребенок? Понаблюдайте за детьми, и вы увидите. Что у одних голова поднята, плечи и грудь развернуты, живот подтянут; они ходят легко и свободно. Другие же ходят согнувшись, плечи и голова опущены, ноги полусогнуты, живот свисает, во время ходьбы загребают носками землю. Родители всегда хотят видеть своего ребенка здоровым, стройным и сильным. Однако не все дети вырастают такими. Если вы хотите, чтобы ребенок нормально развивался не только умственно, но и физически, вы обязаны создать ему правильный режим, воспитать у него полезные привычки, способствовать выработке правильной осанки. Последняя не возникает сама по себе, ее необходимо формировать, так же как и любой другой двигательный навык, с самого раннего детства.

**Осанка** – одно из важнейших понятий для определения тела ребенка в пространстве, обнаружения признаков ортопедических заболеваний, связанных с нарушением статико-динамических свойств позвоночника. Осанкой принято называть привычное положение тела человека в покое и при движении. Формируется осанка с самого раннего детства во время роста организма ребенка и зависит от гармоничной работы мышц, правильного положения позвоночника, головы, плечевого пояса, таза и ног.

Нормальная (или правильная) осанка – умение сохранять правильное положение тела. При этом создаются более выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, внутренних органов. Она характеризуется умеренными естественными изгибами позвоночника, симметрично расположенными (без выпячивания нижнего края) лопатками, прямыми ногами и нормальными сводами стоп. Только правильная осанка может полностью обеспечить нормальную жизнедеятельность детского организма.

Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями, или дефектами, осанки.

### **Причины нарушения осанки:**

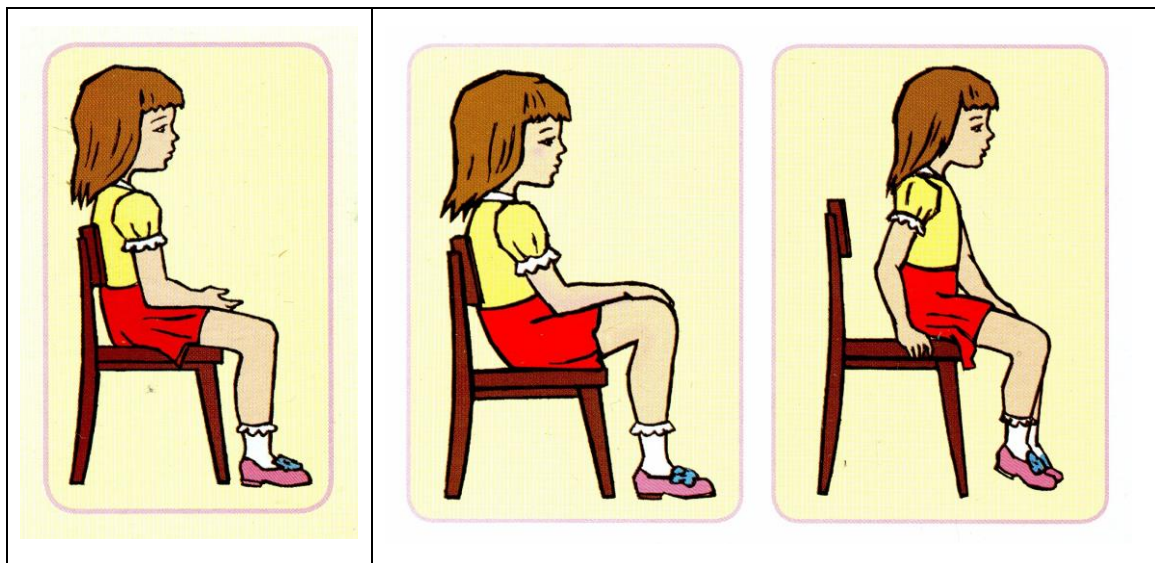
- неблагоприятные условия окружающей среды;
- заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата;
- инфекционные и частые простудные заболевания;
- дефекты физического воспитания;
- плоскостопие;
- длительное пребывание в ряде бытовых и рабочих поз;
- привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (таз принимает косое положение, и позвоночник изгибается в одну сторону);
- неправильно подобранная детская мебель;
- неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами);
- неполноценное питание.

Нарушения осанки могут стать причиной изменения положения внутренних органов, их функций: затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта; уменьшается жизненная емкость легких; понижается обмен веществ; появляются головные боли, повышенная утомляемость; снижается аппетит; ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр.

Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеет режим дня (правильное чередование различных видов деятельности, труда и отдыха); размер мебели; поза ребенка во

время занятий за столом и других видов самостоятельной деятельности, а так же во время приема пищи.

Соответствие стола и стула росту и пропорциям тела каждого ребенка – одно из обязательных условий для формирования у детей правильной осанки.



#### Подобранный стул:

- Высота сиденья стула должна быть равной длине голени ребенка вместе с высотой стопы и каблука обуви;
- Глубина стула равна  $2/3$  длины бедра;
- Ширина сиденья несколько превышает ширину таза ребенка;
- Спинка стула должна доходить до нижнего края лопаток.

**Низкий стул:** у ребенка нарушается кровообращение ног и брюшной полости.

**Высокий стул:** положение тела ребенка неустойчиво, он принимает неправильные позы, утомляется .

Постель не должна быть слишком мягкой, подушка – большой. Длина кровати должна превышать рост ребенка на 20 – 25 см., чтобы он смог свободно вытянуться.

При обучении ходьбе не следует водить ребенка за одну руку, так как при этом положение его тела становится несколько ассиметричным.

Поза ребенка в любых видах деятельности постоянно должна быть в центре внимания взрослых!

Во время сна нельзя допускать, чтобы дети спали всегда на одном и том же боку или чтобы малыш спал, свернувшись калачиком. В этом положении смещаются лопатки, сдавливаются верхние ребра в грудной полости, искривляется позвоночник.

Во время занятий за столом надо напоминать детям, чтобы они время от времени меняли позу. Однообразное положение, особенно когда руки лежат на столе, очень утомительно, потому что туловище все время наклонено вперед, брюшная полость сдавлена, дыхание поверхностно, мышцы шеи и спины напряжены.

Если ребенок стоит, необходимо следить, чтобы равномерно распределялась нагрузка от тяжести тела на обе ноги.

При появлении даже незначительных признаков нарушения осанки у ребенка необходимо обратиться к врачу – ортопеду. А в профилактических целях посещать ортопеда лучше не реже одного раза в год.

В статье использованы материалы Ю.А. Короп и С.Ф. Цвек  
(доценты, засл. тренеры по плаванию), Ю. А. Кириллова (врач ортопед, травматолог).