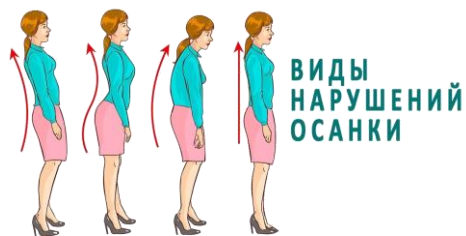


**Осанка**— это привычное положение тела человека в покое и при движении.

Формирование осанки начинается сразу после рождения и завершается лишь к 20–23 годам. По мере взросления ребенка она совершенствуется и укрепляется. Различают следующие виды осанки:



1. Нормальная осанка.
2. Нарушения осанки:
  - сутулая спина;
  - круглая спина;
  - кругло-вогнутая спина;
  - плоская спина;
  - сколиотическая спина.

3. Патологические состояния осанки:

- сколиоз;
- лордоз.

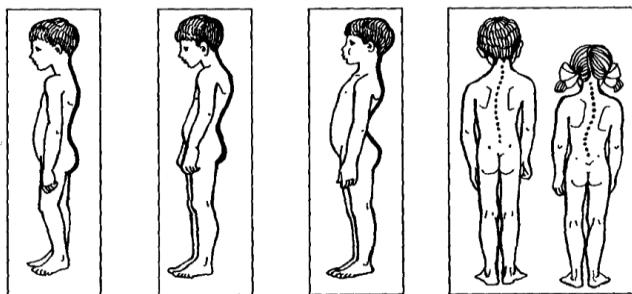
**Причины нарушения осанки могут быть различными.**

Существенную роль в нарушении осанки также играет недостаток двигательной активности – слабые мышцы живота и спины оказываются не в состоянии долго удерживать тело в физиологичном положении.

Также причиной может быть неправильно подобранная мебель (не соответствующая возрасту и росту), неправильная поза при чтении и письме, постоянное ношения сумки в одной руке.

При нарушениях осанки ухудшается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, замедляются обменные процессы, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки вызывают нарушения зрения (близорукость, астигматизм), отрицательно влияют на состояние нервной системы, возникают боли в спине.

Уменьшение физиологических изгибов позвоночника (плоская спина), особенно в сочетании с плоскостопием, приводит к постоянным



1 – вялая осанка, 2 – сутуловатость; 3 – лордоз (чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника); 4 – сколиоз (боковое искривление позвоночника, асимметрия плечевого пояса)

микротравмам головного мозга и повышенной утомляемости, головным болям, нарушениям памяти и внимания.

### Профилактика

✓ Правильное и своевременно начатое физическое воспитание помогает предотвратить нарушения осанки. Полезны для детей подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Упражнения для формирования осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей с трёх лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки при сидении на стуле и за столом.

✓ Упражнения для формирования правильной осанки:

1. *Упражнения, выполняемые стоя у вертикальной плоскости* (стена без плинтуса, дверь, шкаф). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком, и выполняет различные упражнения: отводит руки, ноги в стороны, поднимается на носки, приседает. Затем ребенок напрягает мышцы (от 3 до 6 с), расслабляет (от 6 до 12 с).

2. *Упражнения с предметами на голове* (кубики, подушечки) способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. Упражнения выполняются человеком, не уронив при этом положенный на голову предмет: ходит, сводя руки перед грудью и разводя их в стороны; ходит на носках, на полусогнутых ногах, на коленях; приседает.

3. *Ходьба по кругу*. «Обычный шаг» с сохранением правильной осанки, «журавлик» (ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе, локти отведены назад, носок согнутой ноги оттянут), «вырастаем большими» (ходьба на носках, шаги мелкие, руки, сомкнутые «в замок», вытянуты вверх, колени и лопатки выпрямлены).

4. *Дыхательные упражнения в ходьбе по кругу*. Отводя плечи назад, делаем глубокий вдох через нос — на 2 шага, выдох через губы, сложенные трубочкой, — на 4 шага и другие упражнения.

5. Упражнения с палкой, отжимания, наклоны с прямой спиной и много других упражнений.

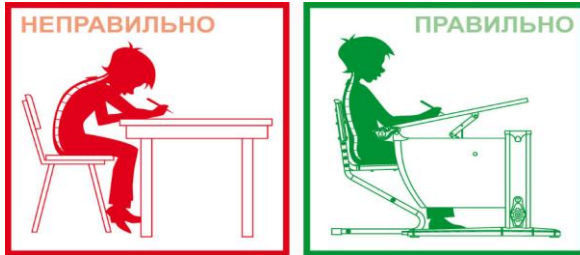
✓ Очень важную роль в формировании правильной осанки решает мебель:

1. Стол у ребёнка должен быть на уровне локтя его опущенной руки, а высота стула в норме не должна превышать высоту голени до подколенной ямки. Если ноги обутного ребёнка не достают до пола, ему нужна



подставка, чтобы тазобедренные и коленные суставы в положении сидя были согнуты под прямым углом.

2. Сидеть нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Расстояние между грудью и столом - 1,5-2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперед.



3. Книги желательно ставить на пюпитр на расстоянии вытянутой руки. Это позволяет ребенку держать голову прямо (снимает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости. Также необходимо обеспечить хорошее освещение.

✓ Через каждые 35-45 минут работы обязательно устраивайте ребенку перерыв на 10-15 минут, во время которого сделайте физкультминутку (походите по комнате, поворачивайте головой, поднимайте и опускайте плечи поочередно, выполните несколько приседаний с вытянутыми вперед руками, выполните несколько наклонов вперед, в стороны).

✓ Следите, чтобы у ребенка не возникла привычка сидя класть ногу на ногу, подворачивать одну ногу под себя, убирать со стола и свешивать нерабочую руку, сидеть боком к столу и т. п. Современное человечество ведет сидячий образ жизни, и привычка сидеть правильно, минимально нагружая позвоночник, так же необходима и полезна, как привычка чистить зубы.

✓ Ребенку следует спать на ровной кровати с жестким основанием и мягким матрасом, с невысокой, желательно специальной ортопедической подушкой — тогда нормальные физиологические изгибы позвоночника будут сохраняться и во время сна. Приучите ребенка спать на спине или на боку, а не на животе или свернувшись калачиком.

✓ Все дети с нарушениями осанки должны находиться на диспансерном учёте у ортопеда. Им показаны лечебная физкультура, массаж, лечебное плавание, физиотерапия, ортопедическое пособие и т.д.

# Профилактика нарушений осанки у детей

