

«Профилактика нарушения осанки у детей»



Осанка – это гармоничное устройство человеческого тела, симметрия отдельных его частей, что придает легкость и непринужденность позы. За правильную осанку следует принимать такую, при которой голова приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а живот не выходит за линию грудной клетки.

Осанка – это важный показатель здоровья и гармоничного физического развития. У маленьких детей осанка ещё нестабильная, а нагрузки часто бывают неравномерными. Нарушение осанки в раннем возрасте – это негармоническое развитие мышечной системы, неумение правильно держать тело в вертикальном положении: сведенные вперед плечи, сутулая спина, выпяченный живот. Таким образом, начинается все с нарушения правильного положения позвоночника в детстве при долгом сидении, лежании и даже стоянии, при отсутствии двигательной активности, обеспечивающей развитие всех групп мышц. Неправильное положение тела становится привычным, а навык правильной осанки утрачивается.

Причины нарушения осанки:

- ❖ Наследственные конституционные особенности строения скелета и мышечной системы.
- ❖ Врожденные пороки и родовые травмы.
- ❖ Неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна.
- ❖ Нерациональное питание.
- ❖ Гипокинезия – недостаток физической активности.
- ❖ Мебель, не соответствующая возрасту и росту.

Профилактика нарушений осанки очень важна. И заниматься осанкой ребенка следует с первых дней жизни ребёнка. Есть специальный комплекс упражнений и массажа для детей. Необходимо обеспечить условия для двигательной активности ребёнка. Злоупотребление переносом ребёнка на руках, перевоз в колясках и машинах создают серьёзные препятствия в обеспечении естественной двигательной активности ребёнка. Важно позаботиться и о том, чтобы детская мебель (*стол, стул*) была удобной, в соответствии с ростом ребёнка. Во время еды - следить за позой ребёнка и тактично поправлять, напоминать о положении ног, головы, спины. Постель должна быть достаточно жесткой, с маленькой подушкой.

Специальные упражнения для профилактики нарушения осанки:

- Ходьба при соблюдении правильной осанки с изменением направления, остановками, поворотами.
- Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (*веревку, кубик*).
- Ходьба с мешочками на голове с одновременным выполнением различных движений: полуприсед, высокое поднятие ноги.