

Нарушения осанки

Нарушения осанки влияют на рост и развитие ребенка. Не следует считать это мелочью, не требующей внимания, с возрастом исправить их становится все труднее. Помните, что нарушения осанки ухудшают работу многих органов и систем. Дети при этом, как правило, страдают понижением зрения, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них отмечаются быстрая утомляемость и плохое самочувствие. Во время письма или чтения повышается статическое напряжение, связанное с поддержанием относительно неподвижной позы, снижается двигательная активность.

Что же такое осанка? Это привычное положение во время движения и покоя, умение держать свое тело.

Правильная осанка формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Различные нарушения осанки у детей не столь уж редки. Коротко остановимся на них.

Вялая осанка — голова опущена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях.

Сутуловатость — голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен.

Лордотическая — увеличен прогиб поясничного отдела позвоночника.

Кифотическая — спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен.

Причинами нарушений могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и малая двигательная активность.

Следует помнить, что позвоночник ребенка легко деформируется под влиянием самых разных причин:

- прогибающаяся кровать и мягкий матрас,
- высокая подушка.

Если Вы заметили у ребенка нарушение осанки, обратитесь в детскую поликлинику к специалисту для получения квалифицированной помощи.

Вот самые простые рекомендации по предупреждению нарушения осанки:

Посмотрите, за каким столом занимается, рисует ваш ребенок, не приходится ли ему тянуться до стола или, наоборот, сгибаться в неудобной позе. Стол и стул должны соответствовать росту ребенка.

Стул лучше придвинуть к столу так, чтобы грудь не упиралась в край стола, это

затрудняет дыхание. Не позволяйте ребенку поджимать под себя ногу, в таком положении полностью нарушается равновесие.

Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:

- утренняя гимнастика;
- закаливание;
- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;
- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр и занятий;
- специальные комплексы упражнений;
- движение во всех видах.