**Профилактика нарушений осанки**

****

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушения осанки, плоскостопие,  излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Медицинские обследования детей дошкольного возраста показывают, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей, наибольший процент составляют отклонения со стороны  опорно-двигательного аппарата, а в частности нарушения осанки и уплощение стоп.

Наиболее часто встречаются следующие нарушения: искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость, ассиметричное положение плеч.

Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение. Осанка - это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Правильную осанку следует рассматривать как определенное умение, как двигательный навык. В основе формирования навыка осанки лежит механизм условно рефлекторных связей. Следовательно, правильную осанку нужно формировать с самого раннего возраста. На формирование осанки у ребенка оказывает влияние довольно много факторов. Условно их можно разделить на две большие группы: внутренние (факторы самого организма ребенка) и внешние (действующие на детский организм извне).

К разряду внутренних факторов относятся: -наследственность ­­­­ − доставшиеся от родителей особенности строения тканей и органов. По наследству может перейти и склонность к различным искривлениям позвоночника, особенно сколиозу. Некоторые наследственные заболевания могут создавать благоприятные условия для формирования неправильной осанки вследствие ослабления мышечно-связочного аппарата, -нарушения развития костной ткани, ограничения движений ребенка; -тип телосложения (конституции) — худенький высокий ребенок более склонен к развитию разнообразных искривлений позвоночника, чем коренастый крепыш; -темперамент — как ни странно, он также влияет на склонность к развитию дефектов осанки. Чем более активен и подвижен ребенок, тем лучше у него развивается опорно-двигательный аппарат. Тихий малоподвижный малыш, часто сидящий ссутулившись в уголочке, более склонен к деформациям позвоночника; - состояние костей, мышц и связок — является определяющим в правильной осанке. При различных их патологиях (травмы, рахит) возможно развитие искривления костей, в том числе позвоночника; -уровень физического развития ребенка — физическая сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, координация. Чем лучше физически развит ребенок, тем больше развит у него мышечный корсет, поддерживающий позвоночник; - наличие навыка поддержания правильной осанки и уровень мотивации на ее удержание; -темпы роста ребенка — если ребенок выше своих сверстников, растет быстрее, то он сильнее подвержен искривлениям позвоночника в силу того, что мышечная масса не успевает за ростом костной ткани и возникает дисбаланс между развитием этих структур.

*Внешними* факторами, влияющими на формирование осанки ребенка, являются следующие: - двигательный режим ребенка, организованный дома и в детских учреждениях. Если день ребенка заполнен разнообразными интеллектуальными занятиями и времени на прогулки и подвижные игры не остается, то у него обязательно возникнут проблемы с осанкой; - частые заболевания, в том числе простудные. Они вынуждают малыша ограничивать физические нагрузки, нарушаются питание и развитие всех органов и систем, что не может не сказаться на осанке; -экологическая обстановка. Малое количество солнечных дней в году, невозможность много времени проводить на свежем воздухе обязательно приведут к нарушению обмена кальция и фосфора в организме, что обусловит развитие рахита. А значит, в той или иной степени возникнут искривления костей; - характер питания. Недостаточное количество продуктов, содержащих кальций и фосфор, а также несбалансированное питание вызывают нарушения развития костно-мышечной системы, что неизбежно влечет за собой разнообразные деформации; - нерационально организованные условия быта и обучения. Не соответствующие росту и возрасту ребенка мебель, освещение, одежда способствуют формированию неправильных привычных поз, что в дальнейшем приводит к дефектам осанки.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, могут вызвать стойкие деформации костного скелета, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли.

Таким образом, между осанкой и здоровьем существует крепкая связь и прямая зависимость.

Есть несколько классификаций причин нарушения осанки, многие из факторов пересекаются и могут одновременно относиться как к одной, так и к другой категории . Причины нарушения осанки бывают внутренние и внешние, врожденные и приобретенные. Под внутренними причинами нарушения осанки имеется в виду:

-разная длина ног, из-за этого возникает перекос позвоночника

-различные заболевания: рахит, туберкулёз, радикулит,дефекты зрения и слуха, чтобы лучше видеть и слышать человек принимает неправильное положение осанки

Под внешними причинами нарушения осанки подразумевается образ жизни человека:

-режим дня, к примеру, если мало отводить времени на сон, то ухудшится не только осанка

-гиподинамия, то есть, недостаточное количество движений. Мышцы не получают нагрузку и становятся дряблыми и слабыми

Под врожденными причинами нарушения осанки имеется в виду, например, нарушения нормального внутриутробного развития, что приводит к недоразвитости позвонков. Под приобретенными причинами нарушения осанки:

-различные заболевания;

-полученная травма (это может быть перелом позвоночника);

- профессиональная деятельность человека, например, сидячая работа с постоянно наклоненной головой;

-плоскостопие также вызывает нарушение осанки. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста.

 Решающая часть процесса формирования осанки приходится на младенческий, предшкольный и школьный периоды.

*Профилактика нарушений осанки включает*:

Сон на жесткой постели или ортопедическом матрасе.

Соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.).

Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки. Дети с дефектами осанки занимаются в специальных медицинских группах, где также занимаются дети с ослабленным здоровьем. Каждому ребенку необходимо составлять свой комплекс, иначе корригирующего эффекта не будет.

Постоянная двигательная активность, включающая прогулки, соблюдение ежедневного двигательного минимума.

Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник (детям лучше носить рюкзак, чем портфель).

Правильный подбор мебели и организация рабочего места.

Коррекция дефектов стоп.

Качественная обувь

Лечение нарушений зрения и слуха.

Подход к коррекции неправильной осанки должен быть комплексным. Невозможно добиться положительного результата, только занимаясь гимнастикой или организовав правильное питание. Весь образ жизни ребенка должен быть направлен на создание условий для формирования правильной осанки. Профилактика и лечение нарушений осанки должно быть комплексным:

**Массаж** — является дополнительным средством при лечении нарушений осанки. В детском возрасте массаж — эффективное средство профилактики нарушений осанки. Малышам первого года жизни делается общий массаж, более старшим детям — массаж спины, груди и живота. Дошкольники и школьники могут использовать приемы самомассажа с использованием вспомогательных средств: роликовых массажеров, массажных дорожек, массажных мячей — в сочетании с физическими упражнениями. **Физическая культура и гимнастика** — является основным средством при лечении нарушений осанки: -*утренняя гигиеническая гимнастика* — общеукрепляющие упражнения и упражнения для формирования правильных поз; - *лечебная физкультура* — специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений осанки. Они называются корригирующими, поскольку их выполнение помогает устранить дефект; - *плавание* — занятия в воде широко используются для профилактики и лечения всех видов нарушений осанки. Такой метод называется гидрокинезотерапией. Кроме мощного положительного эмоционального эффекта она позволяет решать еще две задачи — коррекцию осанки на фоне разгрузки позвоночника и закаливание; - *общеукрепляющая гимнастика* — используется при всех видах нарушения осанки. После ее выполнения улучшаются кровообращение, дыхание, а также питание тканей организма. Такая гимнастика выполняется в различных исходных положениях, для всех мышечных групп, с использованием разных предметов или без них. Дети школьного возраста для лечения нарушений осанки могут заниматься на тренажерах. При уменьшении изгибов позвоночника (плоская спина) полезен гребной тренажер (академическая гребля), а при увеличении изгибов (кифоз, лордоз) — велотренажер для тренировки сердца и легких. Также могут заниматься с большими мячами (фитбол); - физкультурные паузы во время занятий; -разнообразные виды спорта (плавание, волейбол)