

Нарушение осанки и сколиоз.

Осанкой называется правильная поза человека во время занятий, движения и покоя, когда без напряжения сохраняется правильное положение головы и туловища.

У здорового человека легкая походка, плечи расположены на одном уровне, слегка опущены и отведены назад, грудь вперед, живот подтянут. Эта поза обеспечивается позвоночником и правильным положением головы, плечевого пояса, равновесия мышц, расположенных по сторонам от позвоночника. Нормальная осанка формируется к 6-8 летнему возрасту.

Неправильная или нарушенная осанка – это когда голова и плечи опущены, живот выдается вперед, ноги полусогнуты. Такое положение не только не красиво, но и вредно для здоровья. У такого человека нарушена функция легких – часто бывают заболевания дыхательных путей, плохо работает сердце и органы пищеварения.

Если неправильная осанка становится привычкой, а причины не устраняются, то позвоночник начинает искривляться и появляется трудно поддающийся лечению – сколиоз. Неизлечим сколиоз III и IV степени.

Причины нарушения осанки.

Все причины, ведущие к нарушению осанки можно разделить на домашние, в условиях детского сада и школьные.

1. Физическая ослабленность, слабость мышц туловища и неравномерность их развития.
2. Перенесенные тяжелые заболевания в раннем возрасте, наличие хронических заболеваний, а также рахит.
3. Недостаток в питании витаминов, минеральных солей и однородная пища.
4. Низкая двигательная активность и отсутствие прогулок на свежем воздухе.
5. Несоответствие возрасту и росту детей детская мебель.
6. Вредные привычки детей – лежа в постели читать, носить тяжелый портфель в одной руке, стоять с опорой на одну ногу и т.д.

Профилактика нарушения осанки.

1. Физическое воспитание среднего возраста способствует гармоническому развитию костного скелета и мышечной системы ребенка.
2. Нельзя рано садить и ставить на ножки ребенка – в определенное время он сам это сделает.
3. Сбалансированное, полноценное питание.
4. Профилактика рахита в раннем возрасте.
5. Закаливание детей.
6. Тщательный подбор детской мебели.
7. Необходимо чередовать занятия ребенка более утомительные, связанные с долгим сидением за столом с подвижными.
8. Прогулки детей на свежем воздухе и достаточная двигательная активность.