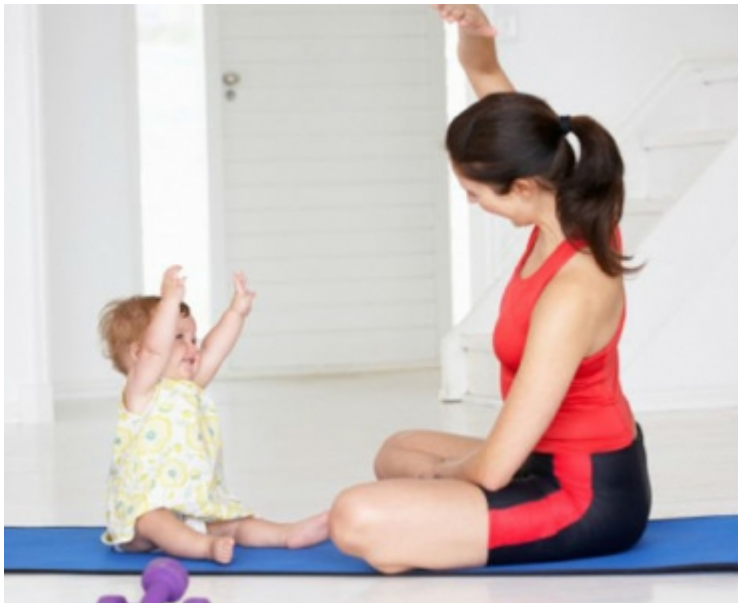


## Нарушение осанки у детей. Как этого избежать?



Осанка – это привычная поза прямо стоящего человека в спокойном состоянии в положении стоя, когда спина и голова удерживаются ровно. Но почему же некоторых малышей то и дело приходится одергивать словами «выпрямись», «приосанься»? Можно ли избежать явления серьезных нарушений осанки у детей?

Ребенок появляется на свет с прямым позвоночником. С каждым месяцем в процессе роста и развития костей и скелетной мускулатуры формируются специфические изгибы позвоночника и осанка. Если осанка правильная, родителям можно поставить «зачет». Значит, им было не лень заниматься с ребенком физическими упражнениями и обеспечить с рождения полноценным питанием!

### **Причины нарушения осанки.**

Существует целый ряд причин, из-за которых могут произойти нарушения осанки у ребенка. В грудном и младшем возрасте это:

- перенесенные болезни (малокровье, рахит, хронические заболевания верхних дыхательных путей);
- неправильное питание;
- недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- недосыпание;
- отсутствие физических упражнений и закаливания.

У детей, которые начинают посещать детский сад и школу, ко всему перечисленному прибавятся также:

- неправильное положение за письменным столом или партой;
- повышенная физическая нагрузка на одни и те же мышцы (в школе ребенок больше сидит, чем ходит);
- ношение портфеля (ранца, спортивной сумки) постоянно в одной руке. Например, правши в основном носят портфель в правой руке и не меняют ее.

### **Профилактика нарушений осанки. Советы родителям.**

Суть всех рекомендаций для родителей, которые желают избежать любых нарушений осанки у детей, состоит в следующем. В младшем и дошкольном возрасте нужно уделять огромное внимание физическому развитию отпрыска, чтобы у малыша сформировался прочный «корсет» из мышц, а позвоночник приобрел естественные изгибы (лордозы и кифозы) правильных допустимых размеров. Причем слова и действия мамы и папы должны быть достаточно убедительными. И только в этом случае в школьном возрасте, когда ребенок чувствует себя «почти взрослым», он без чьего-то напоминания сам начнет следить за осанкой.

Неправильная осанка чаще всего формируется в период активного роста ребенка с семи до пятнадцати лет. Поэтому профилактические мероприятия рациональнее начинать с раннего детства. Вот, так и получится забота о правильной осанке у малыша. Ведь вы хотите предотвратить проблему, а не бороться с ней почти безуспешно, не так ли?

### **Советы родителям детей до 1 года.**

Не нужно укладывать малыша на мягкие перины. Лучше, чтоб детская постель была ровной, матрас не очень мягким, в идеале ортопедическим.

Не пробуйте усаживать младенца преждевременно, до полугода. Да, это очень удобно устроить ребенка на диванчике или в кресле, обкладывая подушками для безопасности. Но какой будет результат? Безопасность безопасностью, а позвоночнику у ребенка 4-5 месяцев большие нагрузки противопоказаны! Лучше дождитесь, пока малыш сможет садиться самостоятельно. Обычно это хорошо получается у деток, которые активно пробуют ползать.

Начиная с трех месяцев, как можно чаще укладывайте ребенка на животик. Постарайтесь не носить малыша все время на одной и той же руке, а также не водить за одну и ту же руку, когда дитя будет учиться ходить. До девяти месяцев не ставьте

ребенка на ножки, если он не захочет этого сам. Когда ребенок пойдет самостоятельно, можно заняться физзарядкой вместе. А маленькие пробежки очень повеселят и малютку, и родителей!

### **Советы родителям детей старше 1 года.**

С момента введения прикормов и «взрослой» пищи следите за тем, чтоб меню малыша содержало качественные и полезные продукты. В вашем повседневном меню должны быть яйца, мясо, рыба, каши, фрукты, овощи.

Избежать рахита, частых простудных заболеваний поможет грудное вскармливание. Кормите ребенка грудью как можно дольше! Пусть даже выход на работу из декрета до срока не станет причиной раннего отлучения от груди. Вы же мечтаете, чтобы ребенок вырос здоровым и сильным?

Приучите ребенка спать ровно на животике или на спине. Если он постоянно сворачивается калачиком, мягко поправляйте позу.

Ежедневно гуляйте с малышом на свежем воздухе. На улице обязательно играйте в подвижные игры – в мяч, в догонялки. Приучайте ребенка лазать по турникам, подтягиваться. По возможности, ходите с раннего возраста на массаж и в бассейн.

Особое внимание обратите на обувь. И тапочки, и сапоги, и кроссовки, и босоножки покупайте по размеру! Любая обувь не должна быть слишком тесна или слишком свободна. Хорошо, если имеется небольшой каблучок. Не берите у знакомых обувь старших детей, чтобы ваш ребенок ее доносил! В самом идеальном состоянии обувь уже приобретает форму ноги того человека, который в ней ходил.

На формирование неправильной осанки влияет неправильное сидение на стуле. Не разрешайте ребенку сидеть на краю стула или подложив под себя ногу. В такой позе очень страдает поясничный отдел позвоночника. Дошкольника научите самостоятельно контролировать свою осанку во время сидения или лежания. В будущем для школьных книжек и тетрадок лучше приобрести рюкзак или ранец, который можно носить на спине.

Пусть ребенок больше двигается, плавает, бегает и меньше засиживается за компьютером.

Рекомендаций и советов, как не допустить развитие нарушений осанки у детей, очень много. Никогда не окажется лишним сходить вместе с ребенком на консультацию к врачу ортопеду или специалисту по физвоспитанию в детском садике. Проявите

личную инициативу! Кстати, а как сейчас сидит ваш малыш за мультиками – ровно или кривит спинку?