

Нарушение осанки



В дошкольном возрасте довольно часто выявляются нарушения осанки. Под осанкой ребенка понимается привычная поза, свойственная ему в непринужденном положении. Различают правильную и неправильную осанку. В первом случае голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и также находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпуклая, живот втянут, изгибы позвоночника выражены нормально, ноги выпрямлены в коленях и тазобедренных суставах.

Соблюдение этих требований создает благоприятные условия для функционирования внутренних органов, движения становятся более естественными, экономическими, результативными. Неправильная осанка способствует развитию различных отклонений в состоянии здоровья, снижается работоспособность.

С физиологической стороны осанка является своеобразным навыком, сочетанием условных рефлексов, обеспечивающих сохранение привычного положения тела.

Чтобы сохранить правильную осанку и сделать ее привычной, необходимо равномерно развивать мышцы, удерживающие туловище, удерживающие туловище в вертикальном положении (спины, живота, шеи, бедер), выполнять упражнения с предметами на голове и движения, стоя вплотную к стене. Это очень важно, так как у детей все физиологические изгибы позвоночника остаются незакрепленными в этом возрасте наиболее часто и отмечаются различные дефекты осанки.

Какие же причины способствуют формированию патологической осанки у детей? Важно знать, что формирование физиологических изгибов позвоночника начинается на первом году жизни ребенка и продолжается в течение всего дошкольного периода. Скелет ребенка дошкольного возраста

имеет значительный процент хрящевой ткани, в связи с чем может изменяться при неправильном положении тела, долгом стоянии, сидении, неудобной постели и мебели.

Наиболее действенным средством профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Спортивные игры и различные виды спорта (коньки, лыжи, городки, настольный теннис, плавание, волейбол, баскетбол) обеспечивают постепенно увеличивающуюся нагрузку на костно-мышечно-связочную систему ребенка, которая со временем укрепляется, становится выносливой, что в свою очередь воспитывает активную осанку. При этом важно чередовать нагрузку с отдыхом, учитывать возможности ребенка.