

Дорогие родители, вы, наверное, знаете, насколько страдает качество жизни человека с заболеваниями позвоночника. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, появляющиеся еще в детском возрасте.

Поэтому во многом от вас – вашей бдительности и своевременных действий – будет зависеть состояние позвоночника вашего ребенка. Необходимо не допускать нарушений осанки или же своевременно выявлять, активно устранять причину их появления и корректировать уже имеющиеся нарушения.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всем внешнем облике, но и оказывает прямое воздействие на его здоровье. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность внутренних органов, уменьшается насыщение крови кислородом и, как следствие, снижаются окислительные процессы, что ведет к снижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость), структурные и функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребенка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперед (лордоз), грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад (кифоз). Четкие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7-му годам жизни ребенка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки, свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост ребенка и формирование осанки оказывают влияние факторы окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

- своевременное правильное питание;
- свежий воздух и достаточная двигательная активность;
- подбор мебели в соответствии с ростом ребенка;
- оптимальная освещенность рабочего места;
- привычка правильно переносить тяжелые предметы;
- сидеть за столом;

- расслаблять мышцы тела;
- наблюдение за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание. Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей начиная с 4 лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом. Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотре телевизора, играх на компьютере. Крышка стола должна располагаться на 23 см выше локтя опущенной руки ребенка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом, а ступни стояли на скамеечке. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,52 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперед.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жестким (ватным) и обязательно ровным, так чтобы в середине его не образовывался провал, а подушка - невысокой (15-17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- Упражнения стоя у зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого ее восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство.
- Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребенок становится у плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - 3-6 с, расслабление - 6-12 с.
- Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, так чтобы не уронить при этом лежащий на голове предмет.
- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения на равновесие и балансирование: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильного положения тела, статической выносливости мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия выполняются в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.