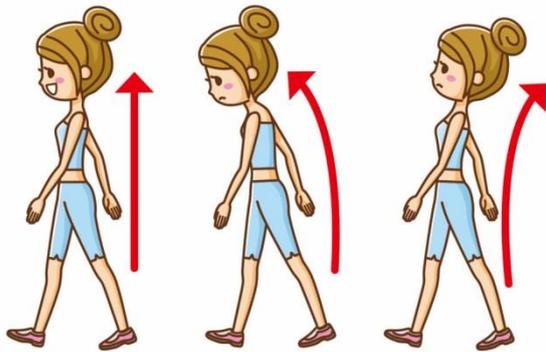


ВИДЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ



Нарушения осанки влияют на рост и развитие ребенка. Не следует считать это мелочью, не требующей внимания, с возрастом их исправить становится все труднее. Помните, что нарушения осанки ухудшают работу многих органов и систем, дети при этом, как правило, страдают

понижением зрения, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них отмечается быстрая утомляемость и плохое самочувствие.

Что же такое осанка? Это привычное положение тела во время движения и покоя, умение удерживать его в вертикальном положении.

Правильная осанка формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Различные нарушения осанки у детей не столь уж редки. Коротко остановимся на них.

Вялая осанка – голова опущена, плечи сведены, лопатки отстают от спины. Ноги слегка согнуты в коленях.

Сутуловатость – голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен.

Лордотическая – увеличен прогиб поясничного отдела позвоночника.

Кифотическая – спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен.

Причинами нарушений могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и малая двигательная активность.

Следует помнить, что позвоночник ребенка легко деформируется под влиянием самых разных причин: прогибающаяся кровать, высока подушка. Стол и стул должны соответствовать росту ребенка.

Стул лучше подвинуть к столу так, чтобы грудь не упиралась в край стола – это затрудняет дыхание. Не позволяйте ребенку поджимать под себя ногу.

Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:

- утренняя гимнастика;
- закаливание;
- достаточная освещенность и правильно подобранная мебель;
- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр и занятий;
- специальные комплексы упражнений;
- движения во всех видах.