

# Поговорим об осанке...

Все родители без исключения знают, что здоровье детей только в их руках. Но из-за незнания или нехватки времени, не уделяют должного внимания детям. Современные родители настолько сейчас заняты заработком денег и карьерой, что придя домой, хочется просто рухнуть на диван с табличкой «Не трогать!». Всем хочется, чтобы детки росли здоровыми и красивыми, и лучше бы без приложения каких-либо для этого усилий. Нынче гораздо легче родителям заплатить деньги нянечке (воспитателю, учителю), чтобы они следили за ребенком, за кругом его общения, за питанием, за режимом дня, за осанкой. Да, они этим занимаются, по крайней мере, должны следить за осанкой, делать перерывы между занятиями и т.д. Но!!! Дети то чьи??? Кому потом придется пожинать плоды? Воспитать здорового ребенка – дело не простое, это требует определенных знаний, умений и терпения. Основы здоровья, образа жизни должны закладываться с раннего детства.

## Что представляет собой осанка?

Осанка – это поза, характерная для стоящего человека в непринужденной позе, в расслабленном состоянии (без напряжения мышц). Осанка должна быть ровной, и зависит это от формы дисков, обеспечивающих подвижность позвоночника. Можете прямо сейчас проверить себя на наличие правильной осанки.

Тест. Необходимо прислониться спиной к стене пятью точками – пятки, икры, ягодицы, плечи, затылок. Втяните живот и расправьте плечи, руки опущены. Теперь отойдите от стены и удерживайте тело в таком состоянии. Ну как, трудно? А такая осанка считается правильной и ровной. Основная масса людей привыкла сутулиться и в таком положении уже чувствует себя напряженно и неудобно из-за того, что мышцы и связки слабые.

Позвоночник – вот самый главный элемент формирования правильной осанки. А формирование самого позвоночника начинается еще в утробе матери, где первым формируется крестцово-копчиковый отдел. Поэтому так важно беременной женщине следить за своим питанием и образом жизни. Затем, когда ребенок начинает держать голову – шейный изгиб (возраст около 1 месяца). Где-то в 6 месяцев, когда ребенок начинает сидеть происходит формирование грудного отдела, и уже с началом ползания, становления на ножки и началом ходьбы формируется поясничный отдел. Эти все изгибы служат нам в роли амортизатора, и берут на себя напряжение и вибрации при ходьбе. Правильное развитие всех изгибов напрямую зависят от позвоночника, костного скелета и мышц.

## Когда возникает нарушение осанки? Причины нарушения осанки.

Нарушение осанки в основном связано с периодом бурного роста ребенка – это 5 - 8 лет, и 11 – 12 лет. В эти периоды роста кости очень быстро растут (дети заметно за пару-тройку месяцев вытягиваются) и мышечная масса еще не приспособилась держать правильно осанку. И правильное питание здесь играет огромную роль для правильного развития костной, мышечной и хрящевой тканей.

Для того, чтобы мышцы могли правильно удерживать наше тело, они должны быть хорошо развиты. Ребенок обязательно должен вести активный образ жизни, заниматься спортом, даже обычное бегание – прыгание на свежем воздухе стимулирует укрепление мышц. Сидячий образ жизни современных детей перед компьютером или телевизором приводит к ослаблению мышц, сутулости и как результат – нарушение осанки. Сейчас основная масса детей занята компьютерными играми, а если собираются на улице, так

для того, чтобы похвастаться, кто кого обыграл, перестрелял, а не побегать в казаки-разбойники или в латки. Это вторая причина нарушения осанки, поэтому внимательно следите за образом жизни своего ребенка.

Далее следует рассмотреть врожденные болезни. Например, врожденный вывих тазобедренного сустава, который может повлечь за собой увеличение изгиба в поясничном отделе.

К причинам нарушения осанки еще относят и неправильные позы: во время сидения за столом, привычка стоять с отставленной одной ногой и согнутой второй, а также ношение сумки на одном плече – приводит к асимметрии тела, мягкий матрас тоже приводит к неправильному положению позвоночника.

Также к причинам еще можно отнести и сознательную сутулость ребенка, например, когда у девочек в период полового созревания начинает расти грудь, они этого стесняются и начинают сутулиться. Мальчики либо вообще не обращают внимания на свою осанку, либо стесняются резкого увеличенного своего роста и тоже начинают сутулиться.

## **Признаки нарушения осанки.**

Главное не пропустить тот момент, когда нарушение осанки еще можно исправить. Нужно быть внимательным к своему ребенку и прислушиваться к нему. Если ребенок начинает жаловаться на быструю утомляемость, боль в спине, позвоночнике или груди и другие жалобы, это повод обратиться к специалисту. Как еще родители могут самостоятельно проверить нарушена осанка или нет? В положении стоя взрослый осматривает ребенка:

- спереди – ключицы и соски должны находиться на одном уровне;
- сзади – плечи и лопатки тоже должны находиться на одном уровне, позвоночник ровный (без искривления влево или вправо);
- сбоку – сутулость, вялая осанка.

Или воспользоваться вышеприведенным тестом на правильную осанку.

Кроме теста на осанку, еще можно провести тест для мышц, насколько они развиты. Для этого необходимо положить ребенка вниз лицом на кушетку таким образом, чтобы верхняя часть тела (до бедер) была навесу, нижняя часть тела на кушетке (ноги придерживать), руки на поясе. В таком положении по норме удерживать тело может ребенок 6-7 лет в течении 30-60 сек, 7-10 лет – 1-1,5 минуты, 12-16 лет – 1,5-2,5 минуты. Последствия нарушения осанки.

Гиподинамия (ослабление мышц) – это самый злейший враг для ребенка. Она приводит не только к нарушению осанки, но и к искривлению позвоночника, развитию плоскостопия, быстрой утомляемости, снижению иммунитета, которое в свою очередь влечет частые простудные заболевания.

Неправильная осанка влияет не только на внешний вид, но и на неправильную работу внутренних органов. Нарушается дыхание и кровообращение, работа печени, кишечника, нервной системы, снижение умственной работоспособности. Но это еще не все, нарушение осанки приводит к ухудшению зрения.

**Дорогие родители, берегите ваших детей по мере их роста и развития!!!!!!!**