

## Профилактика нарушения осанки у дошкольников

Искривление позвоночника в детстве и следующие за ним заболевания в подростковом возрасте существенным образом влияют на способности к обучению, дальнейшую трудоспособность, страдает красота фигуры, появляются и прогрессируют сопутствующие заболевания различных органов и систем, нередко приводя к инвалидизации.

Какая же осанка считается правильной, нормальной? Голова прямо, грудная клетка развернутая, плечи на одном уровне, живот втянут, коленные и тазобедренные суставы разогнуты. В случае, если происходит "перекос" в каком-либо из отделов позвоночника в какой-либо плоскости, в первую очередь начинают страдать дыхательные и пищеварительные функции, затрудняется мозговое и периферическое кровообращение, нарушается работа сердца, в тяжелых случаях может диагностироваться [нефроптоз \(опущение почки\)](#).

Осанка человека формируется в течение всего периода роста, то есть от рождения до 18-20 лет. Правильные изгибы позвоночника должны быть образованы к 6-7 годам ребенка, к моменту его поступления в 1 класс. Чтобы к школьному возрасту сформировалась правильная осанка, ребенку нужно обеспечить:

- полноценное правильное питание;
- прогулки на свежем воздухе;
- правильно оборудованное соответственно росту рабочее место (детская парта);
- оптимальное освещение во время занятий;
- регулярные физические нагрузки согласно возрасту (гимнастика, танцы, ЛФК);
- полноценный отдых и сон;
- подходящее спальное место (ортопедический матрас, ортопедическая подушка).

Комплекс утренней гимнастики с акцентом на упражнения для формирования правильной осанки стоит проводить с детьми уже с 4-х лет. В этом же возрасте прививают привычку правильно сидеть за партой, столом, особенно во время занятий, просмотра телевизора, компьютерных игр.

Итак, стол должен иметь высоту на 2-3 см выше локтя свободно опущенной руки ребенка. Высота стула должна быть равна высоте голени, т.е. ноги сидящего ребенка должны доставать до пола и быть согнуты в коленях под прямым углом. Спина должна плотно прикасаться к спинке стула, которая имитирует естественный поясничный изгиб. Между грудью ребенка и краем стола должно быть расстояние 1,5 - 2 см, голова слегка наклонена вперед. В таком положении малышу будет комфортно заниматься, мозг будет максимально воспринимать новую информацию, сохраняется хорошее зрение, но помните, что длительное сидение в одной позе так же вредно, как и неправильная посадка. Регулярные разминки, смена положения и рода занятий способствуют отличному усвоению материала и сохранения физического здоровья.