

утомительны - тогда навык будет устойчивый.

Мебель должна соответствовать росту ребенка. Высота стула равна длине голени ребенка, если стул высокий, то необходима скамейка для ног. Глубина сиденья не должна превышать 3/4 длины бедер, сиденье - быть слишком мягким. Край стола должен находиться на уровне нижней части груди. Расстояние от глаз до поверхности стола - 26-32 см, между грудью и столом - 2 см.

Рациональный режим дня, полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе также способствуют формированию хорошей осанки.

Борьбу с дефектами осанки следует рассматривать как дело общего оздоровления организма.

Главный детский специалист по лечебной физкультуре и спортивной медицине

Люлюшин А.В.;
заведующий отделением Областного врачебно-физкультурного диспансера
Рябченко В. П.

ГОУЗ "Центр медицинской профилактики"

Россия, 398002,

г. Липецк, ул. Гагарина, д. 61, оф. 22

Тел/факс: (0742) 27-37-50

Тел.: (0742) 27-37-97

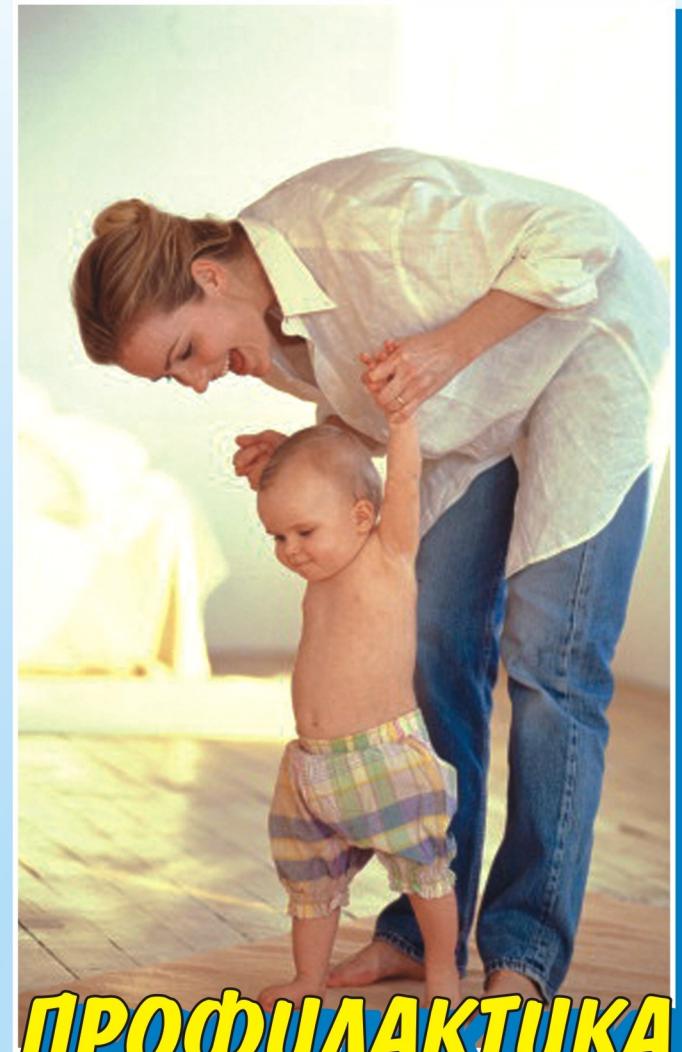
E-mail: medprof@lipetsk.ru

uzalo@lipetsk.ru

www.medprof.h14.ru

Управление здравоохранения администрации Липецкой области

Липецкий областной Центр медицинской профилактики



Издатель: Липецкий областной Центр медицинской профилактики, т.: (0742) 27-37-97, 27-37-50.
Отпечатано: ООО «ИГ «ИНФОЛ», г. Липецк, ул. Московская, 83, т.: (0742) 33-62-82, 33-60-42.

**ПРОФИЛАКТИКА
НАРУШЕНИЙ
ОСАНКИ**

г. Липецк



ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Переоценить значение хорошей осанки трудно: это не только основа стройной и красивой фигуры, но и здоровый позвоночник, от которого во многом зависит состояние всего организма.

Автор толкового словаря русского языка В.И. Даль так определил осанку: "Это внешность, манера держать свою фигуру, стройность и представительность в складе фигуры; осанка - это стан, строй, склад тела, общность приемов и всех движений его".

По другим определениям осанка - это привычная поза спокойно, без мышечного напряжения стоящего человека. И если осанка - это привычная поза, то значит хорошую осанку, как и привычку, необходимо воспитывать. Однако без посторонней помощи, без положительного примера, без постоянного контроля со стороны взрослых ребенок не сможет выработать правильную манеру держать свое тело. Большая часть ответственности за воспитание правильной осанки лежит на родителях. Врачи, учителя, тренеры могут помочь советом, дать рекомендации, но только терпение, внимательность и настойчивость родителей помогут ребенку приобрести необходимые полезные привычки.

Для сохранения правильной позы важна не столько сила мышц, сколько согласованность работы различных мышечных групп,

гармоничное развитие мышечно-связочного аппарата всего тела. Поэтому особенно большое внимание следует уделять общему физическому развитию ребенка.

Массаж и гимнастика для детей **1-го года** жизни служат хорошей основой правильного развития опорно-двигательной системы. Не рекомендуется туго пеленать детей, рано их усаживать, постоянно носить ребенка на одной и той же руке.

Огромное значение в профилактике дефектов осанки, сколиозов и других нарушений опорно-двигательного аппарата имеет полноценное ползание. При ползании развиваются все мышцы, участвующие в разнообразных движениях позвоночника.

До 3-х лет важно сформировать у ребенка правильный навык ходьбы и стояния. Во время прогулок нельзя вести малыша за одну и ту же руку, так как это ставит плечевой пояс в косое положение и искривляет позвоночник. В дошкольном возрасте стоит научить ребенка плавать, играть в футбол, прыгать со скакалкой, ходить на лыжах, кататься на коньках. Хорошо иметь дома спортивный уголок. Занятия спортом постепенно увеличивают нагрузку на костно-мышечный аппарат растущего человека, в ответ на которую он постепенно укрепляется, становится выносливым.

Надо очень внимательно следить за тем, как ребенок стоит, ходит, сидит, в какой позе предпочитает спать, так как неправильные позы - основная причина нарушений осанки.

Стоять следует прямо, но свободно; тяжесть тела равномерно распределять на обе ноги. При привычной манере отставлять ногу в сторону формируется косое положение таза и асимметрия позвоночника.

При ходьбе стопы надо ставить параллельно и удерживать вертикальную ось тела. Разворот стоп носками внутрь или наружу нарушает походку и способствует плоскостопию, а наклоны головы вперед или ее запрокидывание назад приводят к изменениям изгибов позвоночника, нарушению устойчивости тела.

Сидеть следует прямо, не сгибая туловище, голова слегка наклонена вперед. Ноги должны упираться в пол всей стопой и согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямым углом, спина должна опираться на спинку стула. Нельзя допускать, чтобы ребенок сидел, положив одну ногу на другую, убирая ноги под сиденье, подкладывая одну ногу под ягодицы, так как под коленями проходят крупные сосуды и в таких позах они пережимаются.

Кроме того, нарушается положение позвоночника, развивается нарушение осанки. За столом нельзя позволять ребенку опираться на одну руку, поворачивая плечо при письме или рисовании. Это самая большая ошибка, которая формирует стойкую привычку и, как следствие, нарушения осанки и часто сколиоз.

Поза сидя за столом должна обеспечить максимально возможную опору для мышц спины и симметричное положение туловища, плечевого пояса и рук.

Спать лучше на полужесткой опоре, на упругом матраце. Тяжелому ребенку подходит относительно жесткий матрац, худенькому - помягче. Подушка должна быть небольшой и упругой. Позвоночник должен хорошо отдохнуть за ночь. Надо привить ребенку любовь к правильным позам, убедить ребенка, что они удобнее и менее