

Правильная осанка - залог здоровья.

Многие из нас в детстве слышали множество замечаний по поводу своей осанки: не сутулься, не горбаться, сиди ровно!.. Это все не просто прихоти родителей, а жизненно важное правило. Правильная осанка — это не только красиво. От неё напрямую зависит наше здоровье. Но правильная осанка не даётся человеку с рождения — её нужно воспитывать и поддерживать ежедневно.

Сохранение правильной осанки с детства является основной профилактической мерой для предупреждения нарушений осанки. Ведь неправильная осанка провоцирует формирование у человека быстрой утомляемости, общего некомфортного состояния. Помимо этого, нарушенная осанка может привести к развитию сколиоза, который, также является предвестником других серьёзных заболеваний.

Позвоночник человека имеет четыре изгиба — шейный, грудной, поясничный и крестцовый. При правильной осанке у ребёнка эти физиологические изгибы умеренно выражены. Как правило, они формируются к 6–7 годам, как раз к тому времени, когда ребёнок пойдёт в школу и у вас не будет возможности наблюдать за тем, правильно ли он сидит. Поэтому о правильной осанке у ребёнка необходимо задуматься ещё в раннем детстве.

Неправильная осанка у детей может стать причиной разнообразных болезней. Анатомия человека всегда подстраивается под какие-либо изменения человеческого тела. Когда человек сутулится, происходит нарушение иннервации внутренних органов, что впоследствии является причиной их заболевания. Искривление позвоночника является причиной не только болей в спине и быстрой утомляемости. При нарушении положения позвоночника происходит зажатие спинномозговых нервов, нарушается циркуляция спинномозговой жидкости, что оказывает негативное воздействие на весь организм.

Нарушение осанки может сопровождаться расстройствами деятельности внутренних органов: сердечнососудистой и дыхательной систем, затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, понижается обмен веществ, появляются головные боли, утомление, снижается аппетит и т.д., приводя к снижению их физиологических резервов, нарушая адаптационные возможности организма. Слабость мышц живота и спины, согнутое положение вызывают нарушение перистальтики кишечника и желчевыводящих путей.

В таких условиях нарушается вентиляция лёгких, что может приводить к кислородному голоданию и снижению продуктивности умственной и физической работы; такие дети чаще болеют бронхитами, воспалениями лёгких и даже туберкулёзом. При плохой осанке ослабляются мышцы живота, поэтому он некрасиво выпячивается вперёд. Правильная осанка у

девочек способствует правильному развитию половых органов, что является залогом женского здоровья в будущем.

Правильная осанка у детей: как воспитать?

Как уже говорилось выше, правильная осанка у детей — это не приятный бонус, который некоторые дети получают при рождении. Это долгий и упорный труд — сначала родителей, а потом и самого ребёнка. Что же могут сделать родители для того, чтобы правильная осанка у детей стала правилом жизни?

Во-первых, нужно сказать о том, что позвоночник поддерживается в правильном положении мышцами. Если мышцы спины слабы, то им тяжело справляться со своей работой и появляется сутулость. Это легко предотвратить, если с самого раннего возраста заниматься с ребёнком физкультурой — укреплять мышцы спины, шеи, пресса. Физические упражнения необычайно важны не только для осанки, но и для правильного и гармоничного развития всего организма.

Каждое утро ребёнка должно начинаться с гимнастики (мама и папа должны быть в этом главным примером для малыша). Хорошо, если время от времени ребёнок будет ходить с разными предметами на голове, удерживая их. Это формирует правильную осанку, но и мягкую, плавную походку. Отучите ребёнка от привычки стоять, перенося вес всего тела на одну ногу.

Правильная осанка у детей формируется также в следующих условиях:

- * сон на не прогибающемся матрасе и небольшой полужёсткой подушке. Хорошо, если ребёнок засыпает на спине;
- * полноценное питание, включающее в себя кальций и фосфор;
- * отсутствие таких болезней, как рахит, ожирение, плоскостопие;
- * удобная обувь — с гнущейся подошвой, небольшим каблучком, закрытой пяткой;
- * мебель (стол, стул), соответствующая росту ребёнка.

Ребенок с нарушением осанки должен большую часть времени проводить в движении, в подвижных играх на улице или дома. Ребенок должен больше двигаться - это укрепляет мышцы и скелет.

Ещё одним распространённым средством исправления осанки можно считать водную терапию, благотворно влияющую на различные группы мышц, на развитие чувства равновесия. Чрезвычайно полезно плавание.