

Формирование правильной осанки

Дергачёва Н.
Ш-31 группа

Формирование правильной осанки у детей

У маленьких детей кости достаточно гибкие, что позволяет им делать такие акробатические пируэты, которым позавидуют и профессиональные гимнасты. Но это может стать причиной искривления позвоночника, поэтому нужно внимательно следить за их состоянием. Контролируйте правильную осанку у ребенка и при малейших изменениях обратитесь к врачу.

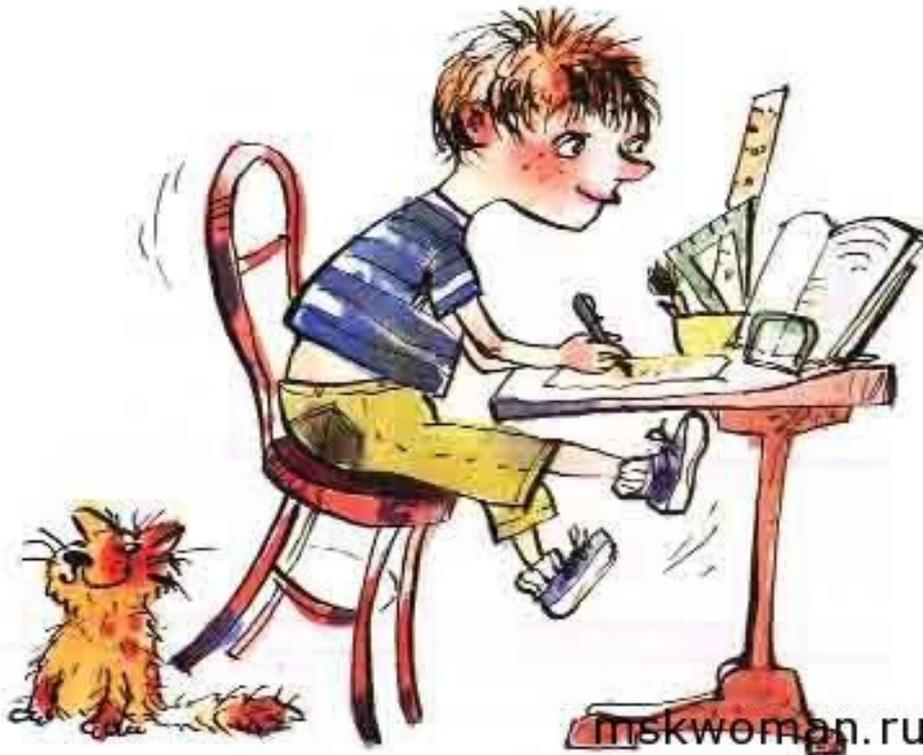
От здоровья позвоночника зависит состояние организма в целом. Каждый орган с помощью нервных окончаний связан с определенным позвонком. Если хотя бы один из них смещается, это может вызвать многие заболевания.

Позвоночник имеет форму, напоминающую букву S. Но принимает он ее только к году. Первым формируется шейный изгиб, затем грудной и поясничный. Благодаря этим изгибам и формируется правильная осанка у ребенка. Если происходит смещение позвонков в сторону – это называется сколиозом, если позвоночник сильно изгибается назад – кифозом.

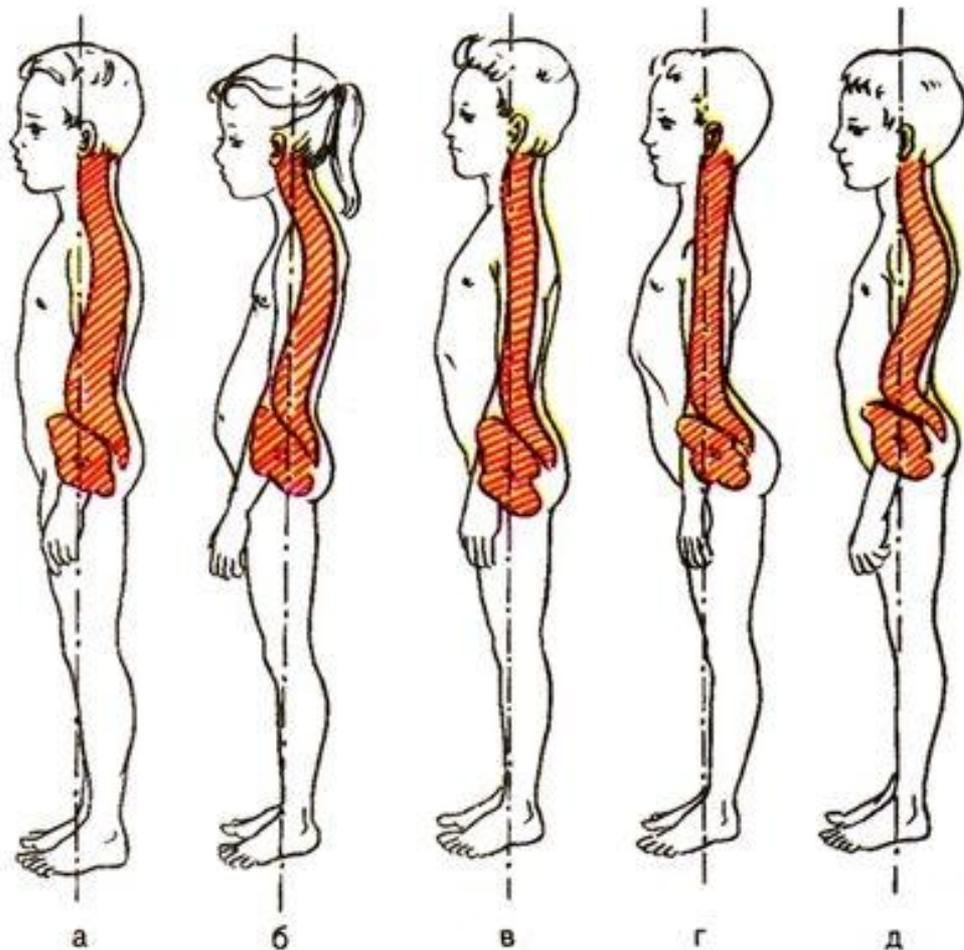
Проверить правильная ли осанка у ребенка не так уж и сложно. Попросите его хотя бы минуту постоять ровно. Если посмотреть на малыша спереди, плечи и нижние края коленных чашечек должны быть на одном уровне. Если смотреть сзади, тогда симметричными должны быть мочки ушей, нижние части лопаток, ягодичные складки и подколенные ямки.

Если правильная осанка нарушена и появился небольшой изгиб, попытайтесь найти причину, которая его спровоцировала. Это может быть высокая подушка, мягкий матрас и даже несбалансированное питание.

тирована.



Признаки правильной осанки



- Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника. При этом голова держится прямо: линия, проведенная через наружный слуховой проход и нижний край глазницы горизонтальна; плечевые суставы разведены; надплечья на одном уровне; углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечьем симметричны; живот подтянут; ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. Грудная клетка не имеет западений и выпячиваний, симметрична относительно средней линии; лопатки симметричны, на всем протяжении равномерно прилегают к грудной клетке; треугольники талии симметричны. Позвоночник не имеет патологических изгибов, величина физиологических изгибов и угол наклона таза в пределах возрастной нормы. Отвес, опущенный от основания черепа, проходит вдоль линии остистых отростков, межъягодичной складки и проецируется на опору посередине между пятками. Отвес, опущенный от нижнего угла лопатки, проходит через центр подъягодичной складки, центр подколенной ямки и проецируется на опорную поверхность на уровне центра пятки.

Распространенность и причины возникновения нарушений осанки у детей.



- Нарушение осанки является весьма распространенной патологией. Им страдают по данным разных авторов от 60 до 70% детей. Эти величины вызывают особую озабоченность с учетом неблагоприятного влияния нарушенной осанки на работу всех органов и систем растущего организма.
- Выделим внутренние и внешние причины формирования неправильной осанки. Внутренние причины - это дефекты формы и длины конечностей; не полностью исправленные кривошеи, дефекты зрения и слуха, хронические заболевания внутренних органов, болезни обмена веществ: рахит, различные паратрофии. Наиболее частой из внутренних причин является неврологическая патология. Для формирования нарушения осанки достаточно минимального изменения тонуса мышц. Распространенность неврологической патологии среди новорожденных составляет 60%. Далеко не все дети излечиваются полностью. Причиной формирования нарушенной осанки может послужить и травма опорно-двигательного аппарата.
- Под внешними причинами мы понимаем организацию жизни ребенка, предусматривающую неоптимальную нагрузку на органы опоры и движения, центральную нервную систему. Прежде всего отметим режим дня, допускающий гиподинамию; стрессорные методы воспитания или обучения; мебель, не соответствующую росту и нагрузкам ребенка.

Профилактика нарушений осанки.

- Появившиеся в детском возрасте отклонения в осанке могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Нарушению осанки способствует длительное вынужденное сидение на одном месте, особенно если стул и стол не соответствуют росту и пропорциям тела ребенка. Поэтому следует регулярно проводить с детьми физические упражнения, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, укрепляющие их здоровье и опорно-двигательный аппарат. Нельзя допускать, чтобы дети лежали или спали в очень мягкой или прогибающейся под тяжестью их тела кровати, и притом всегда на одном и том же боку. Нельзя до 3 месяцев жизни держать ребенка в вертикальном положении, до 6 месяцев сажать, до 9 — 10 месяцев надолго ставить на ножки. При обучении ходьбе не следует водить ребенка за ручку, так как при этом положение его тела становится несколько асимметричным; полезно пользоваться специальными приспособлениями .

