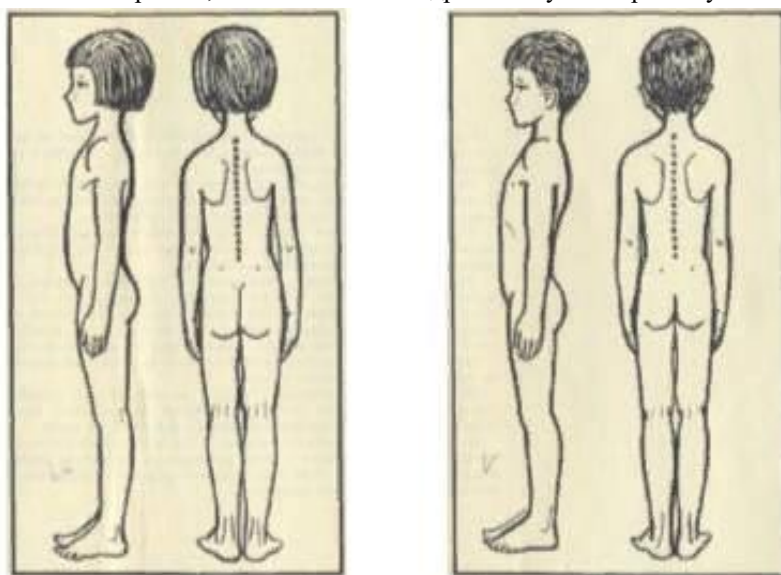


## Значение правильной осанки

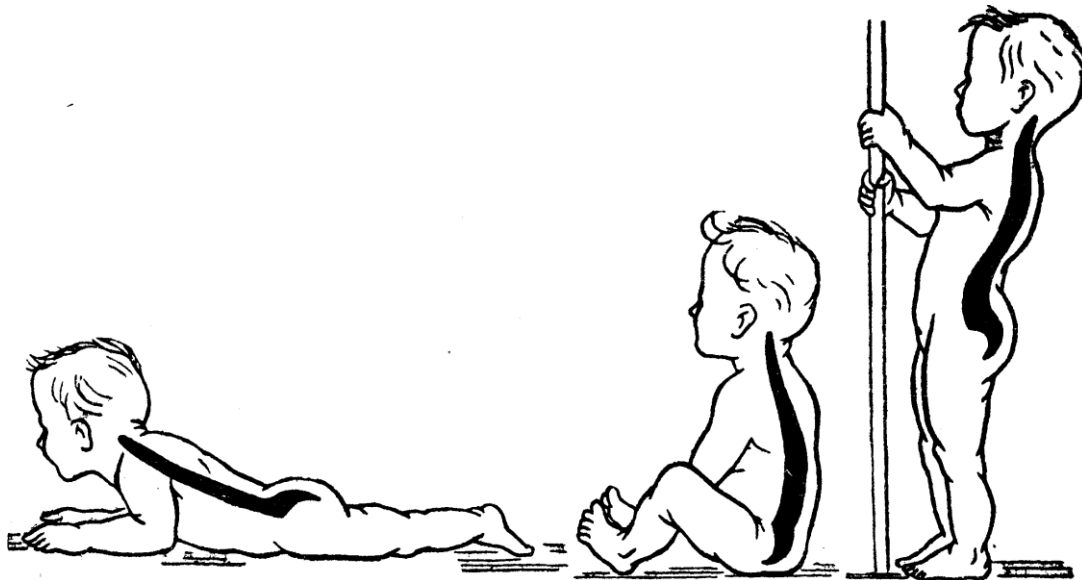
Для начала разберемся с тем, что такое правильная осанка, какое ее значение и функции в жизни человека. Каждый индивид обладает только одной (правильной или патологической) осанкой. Осанка – это привычное положение тела человека в пространстве (как при движении, так и в покое), которое формируется и задается на бессознательном уровне. Осанка появилась в связи с эволюцией человека и присуща только ему.

## Признаки правильной осанки:

- ◆ расположение позвоночника посередине спины по прямой линии;
- ◆ голова и туловище расположены на одной вертикальной линии;
- ◆ голова расположена прямо, без наклона;
- ◆ углы лопаток располагаются на одной горизонтальной линии;
- ◆ сами лопатки находятся на одинаковом расстоянии от позвоночника;
- ◆ лопатки прижаты к туловищу;
- ◆ плечи расположены на одной горизонтальной линии;
- ◆ талия симметрична;
- ◆ грудная клетка симметрична;
- ◆ в профиль грудная клетка не имеет впадин и выпячиваний;
- ◆ соски располагаются на одном уровне;
- ◆ живот симметричен;
- ◆ передняя брюшная стенка расположена вертикально, живот не выпячивается;
- ◆ пупок расположен посередине туловища;
- ◆ ноги прямые, коленные и тазобедренные суставы разогнуты.



- У человека с нормальной осанкой четыре так называемых физиологических изгиба позвоночника. Два из них с выпуклостью, направленной вперед, - шейный и поясничный изгибы и два с выпуклостью, направленной назад, - грудной и крестцовый изгибы. Изгибы с выпуклостью вперед называются также *лордозами* (от греч. lordos - выгнутый). Существует также мнение, что эти изгибы названы так в честь осанки лордов, гордо шествующих грудью вперед.
- Изгибы позвоночника, направленные выпуклостью назад, называются *кифозами* (от греч. kyphos - согбенный, горбатый).
- Таким образом, в профиль позвоночный столб представляет собой волнистую линию. И поэтому при вертикальном положении тела голова держится вертикально, а ноги стоят прямо. Примечательно, что именно благодаря такому строению позвоночный столб может выдержать нагрузку в 18 раз превышающую нагрузку которую может вынести бетонный столб такой же толщины. Это обусловлено равномерным перераспределением тяжести на все позвонки и амортизацией вследствие изгибов и хрящевых "подушек".
- Ведь при рождении позвоночный столб имеет форму дуги и он очень мягкий из-за большого количества хрящевой ткани. Первые изгибы позвоночника начинают образовываться уже в грудном возрасте.

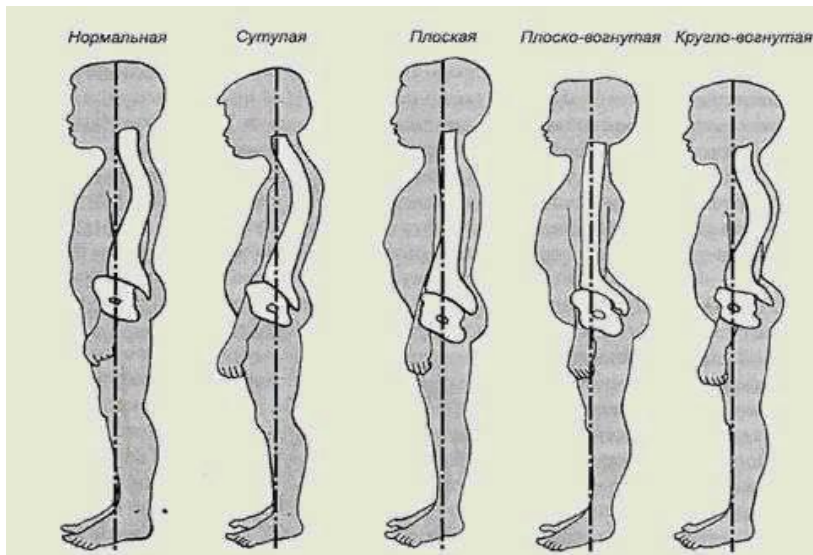


- В первые месяцы жизни, когда ребенок пытается поднимать и самостоятельно удерживать голову, формируется шейный изгиб. Ведь голова новорожденного большей своей частью находится впереди позвоночника, если смотреть на малыша в профиль. Поэтому для удержания ее в приподнятом положении нужно изогнуть позвоночник в шейном отделе дугой вперед, формируя шейный лордоз.
- В 4–6 месяцев, когда ребенок учится садиться вначале с посторонней помощью, а затем и самостоятельно, происходит формирование грудного изгиба позвоночника. Ведь в таком положении позвоночнику необходимо удерживать на себе тяжесть головы и рук, в то время как внутренности всей своей массой тянут вперед и вниз. Поэтому для удержания равновесия в сидячем положении позвоночник необходимо выгнуть дугой назад, образуя грудной кифоз.
- К году ребенок учится вставать и ходить - тоже вначале с посторонней помощью, затем держась за опору и в дальнейшем самостоятельно. При этом для удержания тела в вертикальном положении позвоночник необходимо изогнуть в области поясницы дугой вперед. Таким образом формируется главный изгиб - поясничный лордоз.
- В итоге у малыша в течение первого года жизни образуются два изгиба позвоночника вперед (шейный и поясничный лордозы) и компенсирующие их два изгиба назад (грудной и крестцовый кифозы). Но эти изгибы еще изменчивы и очень нестойки. Они существуют пока только в вертикальном положении. Четко выраженными они станут лишь к 5–7 годам жизни, постоянными - только к 14-17-летнему возрасту, а окончательно сформируются уже к 20–25 годам, когда закончатся процессы роста и формирования костной ткани. Поэтому-то именно в детском возрасте нужно заниматься профилактикой нарушений осанки и искривлений позвоночника.

## **Неправильная осанка**

Встречаются следующие виды нарушения осанки:

- ◆ вялая осанка - характерна только для маленьких детей дошкольного возраста;
- ◆ сутулая спина;
- ◆ плоская спина;
- ◆ плосковогнутая спина;
- ◆ кругловогнутая спина.



Сколиоз правосторонний

левосторонний

## **Формирование правильной осанки у ребенка**

На формирование осанки у ребенка оказывает влияние довольно много факторов. Условно их можно разделить на две большие группы: внутренние (факторы самого организма ребенка) и внешние (действующие на детский организм извне). К разряду внутренних факторов относятся:

- ◆ наследственность - доставшиеся от родителей особенности строения тканей и органов. По наследству может перейти и склонность к различным искривлениям позвоночника, особенно сколиозу. Некоторые наследственные заболевания могут создавать благоприятные условия для формирования неправильной осанки вследствие ослабления мышечно-связочного аппарата, нарушения развития костной ткани, ограничения движений ребенка;

- ◆ тип телосложения (конституции) - худенький высокий малыш более склонен к развитию разнообразных искривлений позвоночника, чем коренастый крепьш;

- ◆ темперамент - как ни странно, он также влияет на склонность к развитию дефектов осанки. Чем более активен и подвижен ребенок, тем лучше у него развивается опорно-двигательный аппарат. Тихий малоподвижный малыш, часто сидящий сутулившись в уголке, более склонен к деформациям позвоночника;

- ◆ состояние костей, мышц и связок - является определяющим в правильной осанке. При различных их патологиях (травмы, рахит) возможно развитие искривления костей, в том числе позвоночника;

- ◆ уровень физического развития ребенка - физическая сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, координация. Чем лучше физически развит ребенок, тем больше развит у него мышечный корсет, поддерживающий позвоночник;

- ◆ наличие навыка поддержания правильной осанки и уровень мотивации на ее удержание;

- ◆ темпы роста ребенка - если ребенок выше своих сверстников, растет быстрее, то он сильнее подвержен искривлениям позвоночника в силу того, что мышечная масса не успевает за ростом костной ткани и возникает дисбаланс между развитием этих структур.

**Внешними факторами, влияющими на формирование осанки ребенка, являются следующие:**

- ◆ двигательный режим ребенка, организованный дома и в детских учреждениях. Если день ребенка заполнен разнообразными интеллектуальными занятиями и времени на прогулки и подвижные игры не остается, то у него обязательно возникнут проблемы с осанкой;

- ◆ частые заболевания, в том числе простудные. Они вынуждают малыша ограничивать физические нагрузки, нарушаются питание и развитие всех органов и систем, что не может не сказаться на осанке;

- ◆ экологическая обстановка. Малое количество солнечных дней в году, невозможность много времени проводить на свежем воздухе обязательно приведут к нарушению обмена кальция и фосфора в организме, что обусловит развитие рахита. А значит, в той или иной степени возникнут искривления костей;

- ◆ характер питания. Недостаточное количество продуктов, содержащих кальций и фосфор, а также несбалансированное питание вызывают нарушения развития костно-мышечной системы, что неизбежно влечет за собой разнообразные деформации;

- ◆ нерационально организованные условия быта и обучения. Не соответствующие росту и возрасту ребенка мебель, освещение, одежда способствуют формированию неправильных привычных поз, что в дальнейшем приводит к дефектам осанки.

**Возрастные особенности формирования правильной осанки** От рождения до года. Особенностью осанки новорожденного является то, что его позвоночник практически прямой и не имеет физиологических изгибов. Есть только крестцово-копчиковый изгиб выпуклостью назад (кифоз), сформировавшийся еще на этапе внутриутробного развития. Поэтому у новорожденного ребенка осанки как таковой нет.

На протяжении первого года жизни происходит формирование всех остальных изгибов позвоночника, которые должны быть у человека. Шейный изгиб выпуклостью вперед (лордоз) появляется примерно к трем месяцам жизни, когда малыш научится самостоятельно удерживать голову в вертикальном положении и приподнимать ее, лежа на животе. К концу первого полугодия жизни, когда ребенок будет учиться самостоятельно сидеть и длительно сохранять сидячую позу, образуется грудной изгиб выпуклостью назад. И последний изгиб - поясничный лордоз - появляется к 9-10 месяцам жизни малыша, когда он начнет учиться самостоятельно стоять и ходить.

**Дошкольник.** У ребенка дошкольного возраста продолжается формирование физиологических изгибов позвоночного столба, а значит, и осанки. Постепенно уменьшается, но полностью не исчезает выпячивание живота.

Более заметным становится поясничный изгиб. Уплотняется грудная клетка, а плечи становятся более округлыми. Колени при ходьбе еще несколько согнуты, но когда ребенок стоит, уже полностью выпрямлены.

Осанка у дошкольника носит неустойчивый характер. Она легко может изменяться под действием как положительных, так и отрицательных факторов. Неустойчивость осанки вызывается неравномерным развитием костной и мышечной ткани. Наиболее критичным для возникновения нарушений осанки является период бурного роста в 5-8 лет. В это время кости и мышцы значительно увеличиваются в длину, а механизмы удержания правильной позы не успевают приспособиться к их новым размерам.



- ♦ голова незначительно наклонена вперед;
- ♦ плечевой пояс немного смещен вперед, но не выступает за уровень грудной клетки;
- ♦ лопатки чуть-чуть отстают от спины;
- ♦ живот немного выступает;
- ♦ изгибы позвоночника выражены слабо.

### ***Общие рекомендации по формированию правильной осанки у ребенка***

К примеру, китайских школьников до третьего класса заставляют сидеть за партой, заложив кисти рук за спину. Так у учеников вырабатывают привычку держать спину прямо и сидеть с правильной осанкой.

Ребенку любого возраста для формирования правильной осанки и гармоничного развития нужно обеспечить необходимый двигательный минимум. Он может включать утреннюю гимнастику, оздоровительную тренировку, в том числе на свежем воздухе, активный отдых, подвижные игры. При этом обязательны элементы ходьбы, бега, гимнастических упражнений, плавания. Детям для полноценного физического развития нужно пребывать в движении 4–6 часов в день.

**От рождения до года.** Уже с первых дней жизни малыша необходимо заниматься формированием правильной осанки. Но и переусердствовать в этом тоже вредно. Не торопите и не форсируйте его физическое развитие. Многие родители стремятся пораньше усадить свое чадо и при этом горделиво хвастаются друзьям и знакомым, что их малыш раньше всех начал сидеть. А ведь это может пагубно сказаться на неокрепшем позвоночнике, который в столь раннем возрасте еще просто не готов вынести на себе вес тела. Аналогичная ситуация складывается и с хождением. Сколько гордости испытывают родители, рассказывая, что их малыш начал ходить уже в 9 месяцев. Не следует форсировать события. Ведь осевая вертикальная нагрузка в столь раннем возрасте в дальнейшем может вызвать у ребенка ортопедические заболевания.

Гулять с малышом нужно ежедневно. Ведь для правильного формирования костной ткани, в том числе и в позвоночнике, малышу необходим витамин D. А он образуется естественным путем в коже только под воздействием солнца. Вот почему для ребенка так важно пребывание на улице. Особенно это актуально для нашего климата, где солнечных дней не так уж много.



**Дошкольник.** Когда ребенок научится ходить, не водите его, держа за одну и ту же руку. И уж тем более не тяните за руку.

Своевременно поменяйте малышу кроватку, если он вырос из детской. Спальное место должно на 30 см и более превышать рост ребенка. Для сна используйте невысокую подушку (до 5 см по высоте).

Уже в этом возрасте нужно организовать рабочее место малыша. Ведь он самостоятельно рисует, играет в настольные игры, рассматривает книжки. Поэтому у него должны быть стул и стол, соответствующие его росту, а также достаточное освещение. Недопустимо, чтобы ребенок сидел за кухонным столом на обычной табуретке, изогнувшись невероятным образом, и что-то в полумраке рисовал. Также недопустимо, чтобы ребенок рисовал, сидя на полу и скрючившись при этом.

Когда малыш сидит за детским столом, обращайтесь внимание на его позу. Нельзя, чтобы у него сформировалась привычка класть ногу на ногу или подворачивать под себя одну или обе ноги. Также вредно держать левую руку свесившейся вниз, сидеть, повернувшись к столу правым боком. Обратите внимание на то, как вы сами сидите за столом. Ведь маленькие дети во всем копируют родителей. И если вы за столом сидите неправильно, то вам вряд ли удастся убедить ребенка сидеть по-другому. Поэтому, воспитывая у малыша привычку к правильным позам и правильной осанке, соблюдайте эти правила.

Питание дошкольников должно не только обеспечить рост и развитие детского организма, но и подготовить его к резкому возрастанию как физических, так и умственных нагрузок, обусловленных предстоящим посещением школы. Для дошкольников оптимальным является 4-5-разовое питание. Суточная потребность дошкольника в кальции составляет 800-1100 мг, а в фосфоре - 800-1650 мг. Витамина D необходимо 10 мкг в сутки (400 МЕ).

Посещающие детский сад дошкольники питание получают там. Поэтому домашний рацион должен дополнять его. Находясь в детском саду, прочитайте ежедневное меню и, организовав питание малыша дома, учитывайте его, чтобы не повторять одни и те же блюда. По выходным старайтесь придерживаться режима и давайте ребенку те продукты, которых он не получил в садике в течение недели.

#### **Признаками нарушения осанки при осмотре ребенка со спины можно считать следующие:**

- ◆ одно плечо расположено выше другого;
  - ◆ позвоночник не является прямой линией, а отклоняется от нее в правую или левую сторону;
  - ◆ половины спины не одинаковы, то есть имеются несимметричные выпячивания или западения;
  - ◆ лопатки отстают от спины, их нижние углы расположены один выше другого;
  - ◆ область талии несимметрична, один бок выступает больше, а второй сглажен;
  - ◆ ягодицы расположены несимметрично, складки под ними разные;
  - ◆ стопы стоят несимметрично;
  - ◆ при наклоне вперед туловище отклонено в сторону от срединной линии, лопатки расположены на разных уровнях.
- Подобные осмотры необходимо производить не реже чем раз в полгода. А в периоды бурного роста ребенка - чаще.

Подход к коррекции неправильной осанки должен быть комплексным. Невозможно добиться положительного результата, только занимаясь гимнастикой или организовав правильное питание. Весь образ жизни ребенка должен быть направлен на создание условий для формирования правильной осанки.

#### **Повседневный контроль правильности осанки:**

- ◆ не носить ребенка только на одной руке;
- ◆ не держать ребенка во время прогулки за одну руку;
- ◆ не разрешать носить портфель и сумку в одной руке (лучше ранец или рюкзак, особенно в начальных классах школы);
- ◆ следить за тем, чтобы ребенок занимал правильное положение сидя, стоя, лежа, при поднятии тяжестей;
  - ◆ следить за своей рабочей позой;

#### ***Физическая культура и гимнастика - является основным средством при лечении нарушений осанки:***

- ◆ утренняя гигиеническая гимнастика - общеукрепляющие упражнения и упражнения для формирования правильных поз;
- ◆ лечебная физкультура - специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений осанки. Они называются корригирующими, поскольку их выполнение помогает устранить дефект;
- ◆ плавание - занятия в воде широко используются для лечения всех видов нарушений осанки. Такой метод называется гидрокинезотерапией. Кроме мощного положительного эмоционального эффекта она позволяет решать еще две задачи - коррекцию осанки на фоне разгрузки позвоночника и закаливание;

- ♦ общеукрепляющая гимнастика - используется при всех видах нарушения осанки. После ее выполнения улучшаются кровообращение, дыхание, а также питание тканей организма. Такая гимнастика выполняется в различных исходных положениях, для всех мышечных групп, с использованием разных предметов или без них. Дети школьного возраста для лечения нарушений осанки могут заниматься на тренажерах. При уменьшении изгибов позвоночника (плоская спина) полезен гребной тренажер (академическая гребля), а при увеличении изгибов (кифоз, лордоз) - велотренажер для тренировки сердца и легких. Также могут заниматься с большими мячами (фитбол);
- ♦ физкультурные паузы во время занятий;



**Будьте здоровы!!!**

