**Профилактика нарушений осанки у детей**

Позу, которую принимает человек, когда его туловище удерживается в выпрямленном положении без особого мышечного усилия, называется правильной **осанкой**.  
При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение – она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях. В частности правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной мышечной работе – беге, прыжках. Кроме того правильное дыхание обеспечивает равномерное поступление воздуха в полость рта и носоглотку, соприкосновение которого с лимфоидным кольцом глотки препятствует заражению возбудителями респираторных заболеваний (вирусы, бактерии). При неправильной осанке может наблюдаться нарушение указанных физиологических механизмов: ребенок более подвержен частым респираторным заболеваниям.

Формирование осанки происходит в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребенка образуются четыре естественных изгиба позвоночника: шейный и поясничный – выпуклостью вперед, грудной и крестцово-копчиковый – выпуклостью назад. Лучше всего можно определить осанку, поставив ребенка в профиль. В таком положении хорошо заметны естественные физиологические изгибы. Чрезмерная или недостаточная величина естественных изгибов позвоночника свидетельствует о неправильной осанке, что влечет за собой нарушение функций позвоночника и другие неприятные последствия.

Даже при наличии предрасположенности к заболеваниям позвоночника их можно избежать, если выработать навык правильной осанки и выполнять упражнения, направленные на гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата.  
Если малыш относительно здоров, то примерно до трех лет его позвоночник обычно развивается нормально. Проблемы начинаются с того момента, когда ребенку первый раз скажут: «Не бегай! Сиди спокойно!» для того, чтобы мышцы развивались, они должны работать. Тогда и функциональные изгибы позвоночника будут формироваться правильно, и мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы справляться с нагрузками. Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ребенку труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и ой же позе приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора и компьютера, ежедневная физкультура) – необходимое условие нормального развития опорного – двигательного аппарата.  
В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее влияют сильно влияют на детей в период бурного роста (6 – 7 лет). И наша задача – предупредить заболевание опорно – двигательного аппарата. Многое зависит от наследственности, но не в том смысле, что дети наследуют от родителей искривленный позвоночник. Просто дети очень часто перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы, например при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

Основной причиной дефектов осанки являются привычные порочные положения тела при сидении и стоянии. В связи с этим следует уделять большое внимание детской мебели.

Стол и стулья должны соответствовать росту ребенка.  
Кровать должна быть ровной с жестким основание и мягким матрасом, с невысокой, желательно ортопедической подушкой. Желательно приучать ребенка спать на боку или спине.

А что ещё можно сделать для профилактики нарушений осанки и болезней позвоночника?

Дети должны полноценно питаться, чтобы растущему организму хватало калорий, витаминов, что содержится во вкусной и здоровой пище.  
Читать в постели можно, но осторожно. Необходимы хорошее освещение, поза, сохраняющая физиологические изгибы (полулежа на большой достаточно жесткой подушке с небольшим валиком под поясницей)  
Нельзя носить сумку, даже лёгкую на плече.

Ребенку необходимо больше двигаться и хотя бы по 20 – 30 минут в день заниматься физкультурой. Спортивные кружки – это здорово, но вид спорта и интенсивность нагрузок следует подбирать в соответствии с состоянием здоровья. Наименее опасны и наиболее полезны для позвоночника плавание и танцы. Для любой работы, в том числе для занятий физкультурой и сознательной выработки навыка правильной осанки, необходима мотивация. Как её обеспечить: уговорами, террором, системой премий и штрафов, - решайте сами. Дети – существа несознательные, и без постоянного родительского контроля хорошей осанки у детей не будет.

**Советы родителям по предупреждению нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста**.

С целью предупреждения нарушений осанки у детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.

2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.

3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.

4. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.

5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.

6. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.

7. Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).

Значительную роль в профилактике нарушений осанки играет рациональный суточный режим жизнедеятельности (полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на свежем воздухе и т. п.)  
Следует систематически использовать упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета.

**ПЛОСКОСТОПИЕ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**

Одним из признаков плоскостопия является уплощение стоп. Уплощение стоп сопровождается слабостью мышц и ухудшением эластических свойств связок, быстрой утомляемостью мышц голени, тяжестью в ногах, болевыми ощущениями в различных отделах стопы, в икроножных мышцах, снижением физической работоспособности, следствие этого является - нарушение осанки. В связи с вышеизложенным, профилактика плоскостопия у детей имеет важное значение.  
Соблюдение приводимых ниже несложных рекомендаций будет способствовать формированию правильного свода стоп у детей и предупредит возникновение **плоскостопия**.

**С целью предупреждения плоскостопия у детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций:**

1. Предупреждению деформации стоп способствует рациональная обувь: не рантовая, с твердой подошвой, небольшим каблучком и шнуровкой. Не рекомендуется ношение обуви с плоской подошвой, например, мягких тапочек, сланцев, валенок.  
2. Полезно чаще ходить босиком, в теплое время года, на открытом воздухе – по траве, песку, а в холодное время года, в помещении – по ковру, полу. Босохождение позволяет сочетать укрепление мышц и связок стоп с их локальным закаливанием.  
3. Во время ходьбы детей необходимо обращать внимание на правильную постановку шагающей ноги на опору: пяткой с последующим перекатом на всю стопу, а не плашмя, всей стопой; не допускать шарканья и шлепанья стоп, не разводить носки.  
4. Вечером перед сном рекомендуется ежедневное обмывание ног прохладной водой с последующим энергичным растиранием стоп сухим, жестким полотенцем до появления ощущения тепла и покраснения кожи.

5. Большое значение в профилактике функциональной недостаточности стоп имеет систематическое укрепление мускулатуры ног с помощью физических упражнений: различных видов ходьбы (по ребристой поверхности, массажным коврикам, на носках, на наружных краях стоп, с поворотом стоп носками вовнутрь и т. п., подскоков, прыжков и бега на носках, приседаний на носках, сгибаний и разгибаний пальцев стоп из различных исходных положений (сидя, лежа на спине, стоя, катания стопами гимнастической палки, мяча, захватывания и перемещения пальцами ног различных мелких предметов и др.

**Суть всех рекомендаций для родителей, которые желают избежать любых нарушений осанки у детей, состоит в следующем.**

В младшем и дошкольном возрасте нужно уделять огромное внимание физическому развитию ребенка, чтобы у малыша сформировался прочный «корсет» из мышц, а позвоночник приобрел естественные изгибы (лордозы и кифозы) правильных допустимых размеров. Причем слова и действия мамы и папы должны быть достаточно убедительными. И только в этом случае в школьном возрасте, когда ребенок чувствует себя «почти взрослым», он без чьего-то напоминания сам начнет следить за осанкой.  
Неправильная осанка чаще всего формируется в период активного роста ребенка с семи до пятнадцати лет. Поэтому профилактические мероприятия рациональнее начинать с раннего детства. Вот, так и получится забота о правильной осанке у малыша. Ведь вы хотите предотвратить проблему, а не бороться с ней почти безуспешно, не так ли?

