

## РЕКОМЕНДАЦИИ

### **Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного и школьного возраста**



Формирование скелета у ребенка младшего школьного возраста еще не завершено. Мышечный каркас не достаточно крепок, чтобы держать позвоночник в правильном, естественном положении. Поэтому для ребенка так важна физическая культура. А вот длительное сидение за партой в одном положении, напротив, приводит к нарушению осанки у детей.



### **Опасности нарушения осанки у детей**

Не все родители до конца понимают, насколько важно следить за здоровьем детского позвоночника. А между тем, от его искривления страдает не только внешность человека. Искривление позвоночного столпа оказывает влияние и на деформацию внутренних органов, на поступление крови к мозгу. От искривления позвоночника в первую очередь страдает система дыхания и пищеварения. Нарушается работа



сердца и почек. На первых порах нарушение осанки у детей сказывается на их обучаемости и трудоспособности. Если вовремя не уделить внимание профилактике и лечению, заболевание позвоночника может привести к хроническим осложнениям в организме малыша.

### Критерии правильной осанки

Правильной, природной осанкой является такое положение позвоночника, при котором нагрузка равномерно и симметрично левой и правой части тела распределена по позвоночнику. Ребенок без нарушения осанки держит голову прямо, его плечи расположены на одной линии, суставы коленей и таза разогнуты, живот втянут.



Важно учитывать, что формирование осанки продолжается до 20 лет. Но привычка правильно держать спину, следить за правильными изгибами позвоночника должна выработаться у ребенка к началу первого класса. Иначе непривычные нагрузки на позвоночник могут спровоцировать серьезные нарушения.

## Профилактика нарушения осанки у детей

К профилактическим мерам, которые родители обязаны обеспечить

своим детям, относятся:

- сбалансированное питание;
- частое пребывание на свежем воздухе;
- правильно отрегулированное по высоте и освещению место для занятий;
- постоянные физические нагрузки;
- комфортный отдых и сон;
- спальное место, оборудованное ортопедическим матрасом и подушкой и правильно подобранная детская мебель.



## **ВАЖНО!**



Обращать внимание на осанку ребенка нужно с самого раннего возраста. Например, проводить профилактическую гимнастику следует с 4 лет. С этого же возраста обращают внимание на правильную осанку за столом, за партой, при ходьбе. Регулярные разминки, смена положения и рода занятий помогут вашему малышу сохранить физическое здоровье.