

## Нарушения осанки у детей

Осанка влияет не только на облик человека, но и на его здоровье. При ее ухудшении **нарушаются дыхание и кровообращение, затрудняется деятельность печени и кишечника**, что вызывает снижение физической и умственной работоспособности.

Дефекты осанки часто вызывают **нарушение зрения** (астигматизм, близорукость) и **изменения в позвоночнике**, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу). Связана осанка и с формирующимся **прикусом ребенка**. В результате наклона головы изменяется сила мышц, прикрепляющихся к нижней челюсти, что приводит к деформации челюстных костей, их несимметричному развитию или смещению нижней челюсти.

У детей дошкольного возраста обычно дефекты осанки выражены нерезко и не являются неизлечимыми. Считается, *что справиться с ними в этот период можно с помощью специальных упражнений (ЛФК) и массажа.*

Наиболее частый дефект у дошкольников - это *вялая осанка*, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгиба позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины крыловидные лопатки, свисающий живот, слегка согнутые в коленных суставах ноги.

На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также искривление позвоночника (сколиотичная осанка) или комбинированные искажения.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе, пребывании в постели во время дневного сна. Важное значение для формирования правильной осанки имеют:

1. подбор мебели в соответствии с длиной тела;
2. оптимальная освещенность;
3. привычка правильно сидеть за столом;
4. поза во время сна: она не должна быть одной и той же.

Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание, потому матрас должен быть ровным, жестким (ватным, из конского волоса и пр.), а подушка невысокой (15-17 см).

**Воспитывать навыки правильной осанки нужно примерно с 4 лет.**

С этого же возраста в утреннюю гимнастику вводят специальные упражнения для формирования правильной осанки.

Уважаемы родители, помните: ваша осанка и походка должны соответствовать требованиям, которые вы предъявляете к походке и осанке ребенка.

**Здоровья вам и вашему ребенку!**