

Больше внимания осанке

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепки, в них мало минеральных солей. Мышцы – разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Многое зависит от наследственности, но не в том смысле, что дети наследуют от родителей уже искривленный позвоночник. Нет, обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они 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.

Отчего может нарушиться осанка?

Таких причин много, назовем лишь некоторые:

- Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе.
- Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
- Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу. Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания).
- Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, «калачиком». Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ноги). Лучшая поза для сна – на спине, с разведенными в сторону руками, согнутыми в локтевых суставах.
- Нарушение осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только неэстетичны, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов, сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям. Еще более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины.

Руководитель физического воспитания
Масленникова Н.Г.