

## **Формирование осанки у детей**

Осанка - это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Когда она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легка и упруга. И наоборот, часто приходится видеть вокруг людей хорошо сложенных от природы, но фигуру и общий облик которых портит сутулая спина, плечи "коромыслом", опущенная во время ходьбы голова. Особенно обидно, когда плохая осанка развивается у девушки. Тогда ее не спасут ни красивое лицо, ни модная одежда и высокие каблуки.

К сожалению, зачастую родители мало обращают внимания на формирование правильной осанки у ребенка с раннего детства. И только когда подросток уже вытянулся, они вдруг замечают, как плохо сидит на нем подаренный к 16-летию взрослый костюм, а ноги в новых ботинках шаркают по земле. Тогда начинаются возмущенные окрики: "Не сутулься! Расправь плечи! Как ты ходишь?!"

Между тем именно родители виноваты в том, что их ребенок (уже юноша или девушка) имеет такой существенный недостаток в физическом развитии. Ведь формирование правильной осанки начинается с младенчества, и поначалу мать является "архитектором" фигуры ребенка.

Позвоночник - это длинный костный стержень, состоящий из 33-34 позвонков, соединенных маленькими эластичными дисками, которые придают ему гибкость. Окружающие позвоночник мышцы образуют так называемый мышечный корсет. При гармоническом физическом развитии у ребенка вырабатывается навык сохранять правильное положение тела.

Осанка в какой-то мере обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста и развития детей влияют многочисленные факторы. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего эти отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости.

Правильно оформленный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости (при осмотре сбоку) в виде шейного и поясничного лордоза (изгиба кпереди) и кифоза (изгиба кзади) в грудном и крестцовом отделах. Эти изгибы, а также межпозвоночные диски обуславливают

амортизирующие особенности позвоночника. Изгибы позвоночника тесно взаимосвязаны, и увеличение одной кривизны приводит к изменению другой. Во фронтальной плоскости (при осмотре со спины) позвоночник в норме должен быть прямым. При этом даже незначительное искривление позвоночника во всех случаях следует расценивать как отклонение от нормы.

Чтобы определить, есть ли у ребенка нарушения осанки, необходимо его осмотреть, раздев до плавок. Осмотр проводится в привычной позе ребенка с одинаковой нагрузкой на обе ноги (с выпрямленными в коленных суставах ногами, пятки вместе, носки врозь) последовательно: спереди, сбоку, со спины и в положении наклона вперед. В положении наклона вперед подбородок прижимается к груди, кисти рук соединены перед собой.

Правильная осанка характеризуется одинаковым уровнем надплечий, сосков, углов лопаток, равной длиной шейно-плечевых линий (расстояние от уха до плечевого сустава), глубиной треугольников талии (углубление, образуемое выемкой талии и свободно опущенной рукой), прямой вертикальной линией остистых отростков позвоночника, равномерно выраженными физиологическими изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости, одинаковым рельефом грудной клетки и поясничной области (при наклоне вперед). В норме глубина лордоза в шейном и поясничном отделах позвоночника соответствует толщине ладони обследуемого. Отклонение этих показателей от нормы свидетельствует о нарушениях осанки или сколиозе.

#### Список литературы.

1. Галанов А. С. Игры, которые лечат. – М. : ТЦ Сфера, 2007.
2. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Красикова И. С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И. С. Красикова/.- Санкт- Петербург, 2001.
4. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. / О. В. Козырева/.- Москва, 2006.