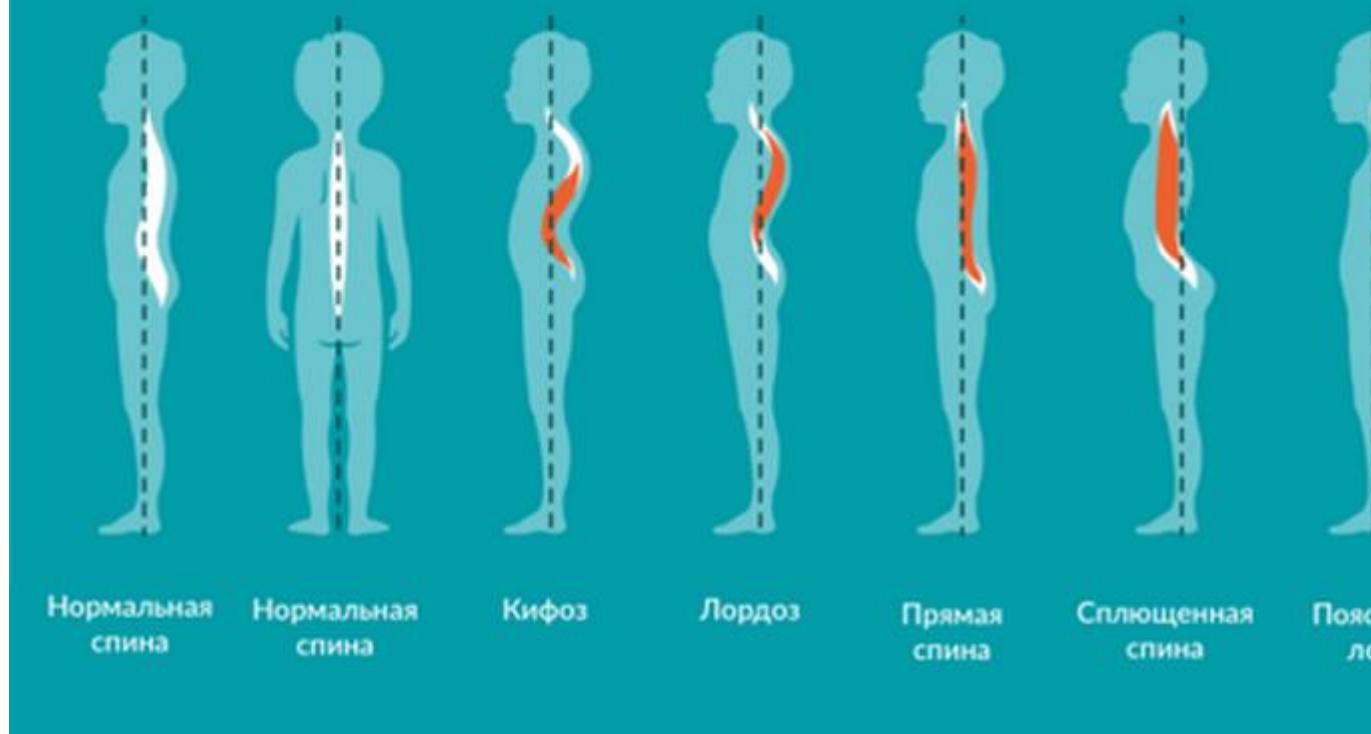


# Профилактика нарушения осанки у детей

**Нарушения осанки — один из самых частых недугов у детей и подростков. При этом заболевании им рекомендованы лечебная физкультура, массаж, лечебное плаванье, физиотерапия, ортопедическое пособие и т. д.**

## Типы нарушения осанки



Осанка – это привычное положение тела человека при ходьбе, стоянии и сидении.

Нарушения осанки – один из самых частых недугов у детей и подростков. Число детей с нарушениями осанки варьирует от 30% до 60%, перед окончанием школы данную патологию имеет каждый второй подросток.

Неправильная осанка – причина нарушений функций дыхательной и сердечно-сосудистых систем, печени и кишечника. Дети с дефектами осанки чаще имеют нарушения зрения, становятся замкнутыми и капризными, испытывают усталость, что приводит к снижению умственной и физической работоспособности.

Осанка считается правильной, если ребёнок держит голову прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги в коленных и тазобедренных суставах разогнуты.

На формирование правильной осанки у детей влияют следующие факторы:

- Рациональное питание;
- Физическая активность на свежем воздухе;
- Правильно подобранная мебель, соответствующая возрасту ребёнка;
- Достаточная освещённость рабочих мест.

Поскольку на формирование осанки влияет окружающая среда, родители должны контролировать позу детей, когда они сидят, стоят и ходят. То же самое должны делать воспитатели и учителя.

Наиболее эффективная профилактика нарушений осанки – правильное и своевременно начатое физическое воспитание. Детям необходимо выполнять утреннюю гимнастику, а также ровно сидеть на стуле и за столом.

Стол у ребёнка должен быть на уровне локтя опущенной руки, а высота стула не должна превышать высоту голени до подколенной ямки. Если ноги обутого ребёнка не достают до пола, ему нужна подставка, чтобы тазобедренные и коленные суставы в положении сидя были согнуты под прямым углом.

Если ребёнок сидит правильно, то он вплотную касается спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Расстояние между грудью и столом – 1,5-2 см (ладонь проходит ребром), голова слегка наклонена вперёд.

Не рекомендуется спать на одном и том же боку, подгибая колени к груди. Сон на слишком мягкой постели приводит к ослаблению мышц спины.

Полезны для детей подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Они укрепляют мышцы тела, способствуют лучшей работе сердца, органов дыхания, активному обмену веществ.

Дети с дефектами осанки должны находиться на диспансерном учёте у ортопеда. Им рекомендованы лечебная физкультура, массаж, лечебное плаванье, физиотерапия, ортопедическое пособие и т. д.

## **Корригирующая гимнастика при нарушении осанки**

1. **Исходное положение (далее – И.П.) – основная стойка, палка внизу.** 1 – руки вверх, подтянуться; 12 – руки за голову, палка на лопатки; 3 – руки вверх; 4 – И.П.
2. **И.П. – палка на лопатки.** 1-2 – поворот вправо; 3-4 – поворот влево; 5-6-7 – наклон вперёд; 8 – И.П.

3. **И.П. – палка вертикально за спиной.** 1-2-3 – присесть, достать нижним концом палки пола; 4 – И.П.
4. **И.П. – лёжа на спине, палка внизу.** 1-2 – палка вверх, подтянуться, носки оттянуть; 3-4 – И.П.
5. **И.П. – руки вперёд (эспандеры, гантели).** 1-2-3 – руки в стороны; 4 – И.П.
6. **И.П. – опора на локти «Дуга».** 1-2-3 – прогнуться в грудном отделе позвоночника; 4 – И.П.
7. **И.П. – руки за голову, ноги согнуть в «Полумост».** 1-2-3 – поднять таз, напрячь ягодичные мышцы; 4 – И.П.
8. **И.П. – руки за голову.** 1 – согнуть ногу под прямым углом; 2 – другую ногу согнуть под углом 90°; 3 – выпрямить одну ногу; 4 – другую ногу; 5 – согнуть одну ногу; 6 – другую ногу; 7 – опустить одну ногу; 8 – опустить другую ногу.
9. **И.П. – руку за голову.** 1 – мах согнутой ногой; 2 – И.П.; 3 – мах прямой ногой; 4 – И.П.; То же – другой ногой.
10. **И.П. – руки за голову.** «Кроль» ногами (локти от пола не отрывать) – движение ногами в вертикальной плоскости. Повторить два раза с отдыхом.
11. **Диафрагмальное дыхание.** 1 – вдох (надуть живот); 2 – выдох (опустить живот).
12. **И.П. – палка вверху.** 1-2-3-4 – пронести палку под ногами; 5-6-7-8 – И.П.
13. **И.П. – лёжа, палка вверху.** 1-2 – сесть, палка на колени; 3-4 – И.П.
14. **И.П. – руки за голову (без палки).** 1-2 – ноги поднять; 3-4 – развести в стороны; 5-6-7-8 – вернуться в И.П.
15. **Круговые движения прямыми руками (с гантелями).** 1-2-3-4 – руки вперёд; 5-6-7-8 – руки назад.
16. **И.П. – руки в стороны вдоль туловища (ладони вниз).** 1-2-3 – поднять таз; 4 – И.П.
17. **И.П. – руки за голову.** «Велосипед». Повторить два раза с отдыхом.
18. **И.П. – руки вперёд (с гантелями, эспандером).** 1-2-3 – развести руки в стороны, поднять прямые ноги над полом (45°).
19. **И.П. – лёжа на боку, рука вверх (не прогибаться).** 1 – вдох, рука вверх; 2 – И.П. – выдох.
20. **И.П. – одна рука вверху, другая – упор перед собой.** 1-2-3 – поднять ноги над полом; 4 – И.П.; 5 – мах прямой ногой; 6 – И.П.; 7 – мах; 8 – И.П.
21. **Махи прямой ногой.** На каждый счёт (1-2-3-4-5-6-7) махи ногой; 8 – И.П.
22. **То же на другом боку** (упражнения 19, 20, 21).
23. **И.П. – лёжа на животе.** 1-2-3 – согнуть ноги под прямым углом, поднять локти вверх параллельно полу; 4 – И.П.
24. **«Кроль».** Вертикальные движения руками и ногами. Повторить два раза с отдыхом.
25. **«Кроль» ногами, «брасс» руками.** Повторить два раза с отдыхом.
26. **«Рыбка».** Поднять прямые руки и ноги над полом (1-2-3); 4 – И.П.

- 27. И.П. – руки перед грудью, подбородок – в руки.** 1-2 – поднять ноги над полом; 3-4 – развести в стороны; 5-6-7-8 – И.П.
- 28. И.П. – лёжа на животе.** 1-2 – руки вперёд; 3-4 – руки в стороны; 5-6 – руки назад; 7-8 – И.П.
- 29. И.П. – стоя на коленях, руки на пояссе.** 1-2 – отклониться назад, подбородок прижать к груди; 3-4 – И.П.
- 30. И.П. – стоя, руки в стороны.** 1-2-3 – «ласточка»; 4 – И.П. (ногу высоко не поднимать, корпус вперёдне наклонять, спину держать прямо).