

Здоровая осанка – здоровый ребёнок



По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи значительное количество детей дошкольного и младшего школьного возраста (от 60 до 80%) имеют нарушения осанки.

Осанка — привычное положение тела ребенка, его манера держаться.

Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и помогает избегать поздних нарушений опасных для здоровья. Поэтому осанка является одним из важных показателей здоровья и существенным критерием гармоничности развития ребенка. В связи с выше изложенным, профилактика нарушений осанки у детей имеет большое значение.

С целью предупреждения нарушений осанки у детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Ребенок должен спать на ровной и твердой постели. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Подушка не должна быть высокой и чрезмерно мягкой.

2. Необходимо, чтобы мебель соответствовала росту ребенка.

3. Во время различных занятий и игр следует обеспечить хорошую освещенность.

4. В повседневной жизнедеятельности необходимо контролировать позу ребенка при ходьбе, стоянии, занятии с игрушками, езде на велосипеде, чтении и письме, напоминая ему о правильном положении тела и отдельных его звеньев.

5. Значительную роль в профилактике нарушений осанки играет рациональный суточный режим жизнедеятельности (полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на открытом воздухе и т.п.).

6. Следует систематически использовать упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета.