**О нарушении осанки у детей.**

Осанка – привычное положение тела, обеспечивающее нормальную работу внутренних органов. Нарушение осанки развивается обычно у детей, ослабленных каким либо заболеванием. Дефекты осанки отрицательно сказываются на деятельности сердца, легких, желудка, печени и почек. Например, впалая грудь в сочетании с сутулой спиной отрицательно влияет на работу сердца. Страдает и вентиляция легких, дыхание становится поверхностным, в результате кровь недостаточно насыщается кислородом, уменьшается его поступление в ткани, замедляется обмен веществ. Нарушенный обмен не может не влиять на состояние нервной системы. Как правило, такие дети раздражительны, капризны, мало контактны, у них плохой сон и аппетит, снижена работоспособность. Дети с плохой осанкой часто страдают бронхитом, пневмонией, подвержены острым респираторным заболеваниям. Особенно тяжелые последствия могут иметь нарушения осанки у девочек. При искривлении у них позвоночника деформируются кости таза, что приводит к его сужению. Впоследствии осложняется процесс родов.

Предотвратить воздействие отрицательных факторов на формирование осанки у детей можно. Сделать это легче, когда ребенок совсем маленький. В старшем возрасте добиться хорошего эффекта труднее.

Главная профилактическая мера – создать условия для развития мускулатуры у ребенка, выработки навыков у него правильно держать свое тело. Уже с первых шагов малыша важно следить за сохранением его осанки, научить держаться прямо.

Растущий организм ребенка остро нуждается в движении. Малышу необходимо больше ходить, бегать, участвовать в подвижных играх и других занятиях, связанных с активной мышечной деятельностью. Если есть возможность, следует выделить в комнате уголок для ребенка, научит его ездить на велосипеде, ходить на лыжах, кататься на коньках, плавать и т.д.

Обязательна утренняя гимнастика. Надо следить, чтобы дети делали упражнения без напряжения, правильно дышали. Для выпрямления позвоночника и хорошей посадки головы полезно вытягивать и сразу поднимать руки. Руки ребенка, поднятые вверх, должны быть шире плеч, голова приподнята. Для развития подвижности позвоночника полезны наклоны тела, повороты в стороны.

Для правильной осанки важно укреплять мышцы живота, чему способствуют наклоны и выпрямления туловища, сгибание и разгибание ног и др. Важно, чтобы при выполнении упражнений ребенок не задерживал дыхание (при наклоне или сгибании ног – выдох, при разгибании – вдох).

Утренняя гимнастика обязательно должна включать упражнения, способствующие укреплению и правильному формированию свода стопы: ходьба на носках, по ребристой доске, вставание на носки и др.

Существенное значение для нормального развития костной ткани у ребенка имеет рациональное питание. В его меню надо включать мясо, молоко, овощи, фрукты, ягоды, овсяную и ячневую каши, горох, фасоль, являющиеся источниками солей кальция, фосфора, магния, витаминов.

Важно следить, в какой позе малыш спит. Ему необходима отдельная постель с ровным, плотным, полужестким матрацем и небольшой плоской подушкой. Кровать должна быть на 20-25 см длиннее роста ребенка, чтобы он мог во сне выпрямляться. Следите, чтобы дети реже спали на боку, да еще свернувшись «калачиком», - это может привести к нарушению кровообращения, искривлению позвоночника. Лучшая поза для сна – на спине или животе.

Для хорошей осанки ребенку нужна соответствующая его росту мебель: стул такого размера, чтобы ноги полностью опирались о пол, а колени были согнуты под прямым углом; стол - такой высоты, чтобы малыш не наклонялся и не поднимал плечи. Во время работы и игры локти должны лежать на столе. Если нет возможности поставить в комнате маленькую мебель, можно сажать ребенка за большой стол, подложив жесткую подушку, а под ноги подставить скамеечку.

Важно позаботиться о достаточном освещении рабочего места для детей – плохой свет заставляет малыша наклоняться при рисовании, чтении и др. Наиболее физиологично, когда лучи света падают слева.

Необходимо также правильно подбирать ребенку одежду и обувь. Одежда не должна стягивать талию, сдавливать грудь, тянуть плечи вперед, ограничивать движения. Обувь нужно покупать строго по размеру и полноте. Желательно, чтобы ботиночки или туфли имели широкий мыс, а подошва была гибкой, легко гнулась – жесткая ограничивает движения. Каблук (широкий и устойчивый) не должен превышать 8 мм.

От внимательного отношения к тому, как ребенок стоит, сидит, ходит, зависит, приобретет малыш хорошую осанку или нет, будет здоров или нет.