

Предупреждение нарушений осанки у детей дошкольного возраста

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.

Формирование осанки- процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся только к 20-25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура и массаж - это наиболее подходящие способы воздействия на детский организм. Кроме того, это относительно простые методы.

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

1. Выполнять упражнения укреплению мышц туловища.

2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.

3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.

4. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.



по

5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.

6. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.



7. Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).

Будьте здоровы!