

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА У ДЕТЕЙ

Значение хорошей осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются не только основой стройной и красивой фигуры, но и залогом физического здоровья и психологического благополучия.

К сожалению, на сегодняшний день около 70% детей дошкольного и школьного возраста имеют различные виды нарушений осанки. Нарушение осанки - это не болезнь, а пока лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата. Однако на фоне этого, как многим кажется безобидного, дефекта развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз, которые уже с трудом поддаются лечению и способны отравить всю дальнейшую жизнь. Кроме того, деформации скелета, даже незначительные, самым неблагоприятным образом сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Что же такое осанка?

На этот вопрос наиболее полно ответил автор толкового словаря русского языка В. И. Даль; он определил осанку как внешность, манеру держать свою фигуру, стройность и представительность в складе фигуры; осанка — это стан, строй, склад тела, общность приемов и всех движений его.

Из других определений следует, что осанка — это привычная поза спокойно, без мышечного напряжения стоящего (или сидящего) человека.

Хорошую осанку, как и любую другую привычку, можно и нужно воспитывать. Значит, сам, без посторонней помощи, без положительного примера, без постоянного контроля со стороны взрослых ребенок вряд ли сможет выработать правильную манеру держать свое тело.

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, которые в состоянии освоить любой взрослый человек даже без специального образования. Необходимо обучать родителей приемам массажа, объяснять им основные принципы применения физических упражнений, привлекая их, таким образом, к активному участию в процессе оздоровления своих детей.

ОЦЕНКА ОСАНКИ

Понятие об осанке складывается из учета положения головы, состояния плечевого пояса, выраженности изгибов позвоночника, наклона таза и оси нижних конечностей. Большое значение имеет вертикальная ось всего тела.

Поставьте раздетого ребенка перед собой и оцените положение его тела **спереди** (рис. 1):

- * *Голова* должна располагаться по центру, без наклона в какую-либо сторону.
- * *Надплечья, подмышечные впадины, ключицы, гребни подвздошных костей* должны быть симметричны.
- * *Треугольники талии* (пространства между боковыми поверхностями туловища и свободно опущенными руками) должны быть одинаковыми.

Оценивается также симметричность *надколенников и лодыжек* и *вертикальность осей нижних конечностей*.

Затем оцените осанку **сбоку** (рис. 2).

Вертикальная ось тела — это условная линия, которая в норме проходит от макушки через наружное отверстие слухового прохода, по заднему краю нижней челюсти, по переднему краю плечевого сустава, через тазобедренный сустав, по переднему краю коленного сустава и спереди от наружной лодыжки.

Важно, чтобы ребенок держался прямо, не наклоняясь вперед и не откидываясь назад.

Особое внимание следует обратить на конфигурацию позвоночника, оценить его физиологические изгибы. Позвоночник должен иметь «равномерно волнообразный вид, что является основным моментом, так как кривизны, по законам биомеханики, придают позвоночнику большую устойчивость, сопротивляемость, увеличивают его рессорные свойства и облегчают возможность сохранения равновесия.



Рис. 1. Оценка осанки спереди



Рис. 2. Оценка осанки сбоку

В норме *позвоночник имеет умеренно выраженные изгибы* (шейный лордоз, грудной кифоз, поясничный лордоз и крестцовый кифоз), которые формируются к 6-7 годам.

Затем оцените *состояние мышц брюшного пресса*: у детей дошкольного возраста допустима некоторая «выпуклость» живота.

Ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, но недопустимо их переразгибание.

В последнюю очередь осанка оценивается **сзади** (рис. 3):

- * Голова должна располагаться посередине.
- * Надплечия, подмышечные впадины, гребни подвздошных костей должны быть симметричны.
- * Лопатки должны располагаться на одном уровне и на одинаковом расстоянии от позвоночника.
- * Треугольники талии одинаковы.
- * Положение позвоночника определяется по остистым отросткам позвонков, они должны располагаться строго по средней линии.



Рис. 3. Оценка осанки сзади



Рис. 4. Оценка осанки с помощью отвеса

Для того чтобы остистые отростки были видны лучше, попросите ребенка наклониться вперед и проведите сильно, с нажимом, пальцами по выступающим косточкам. Красный след сохранится некоторое время и поможет вам оценить позвоночник.

Есть еще один способ: отвес (то есть веревочка с грузиком) устанавливается у седьмого шейного позвонка и должен совпасть с линией остистых отростков (рис. 4).

Обратите внимание на *подъягодичные складки, подколенные складки, лодыжки и пятки*. Все эти ориентиры помогут вам выявить (если она есть) разницу в длине ног.