**Нарушение осанки у детей**

Первое впечатление о человеке формируется, в том числе и по тому, насколько ровно он держит спину, то есть по правильной осанке. Помимо благоприятного воздействия на окружающих, это еще и залог здоровья человека. Неправильная осанка влечет, кроме излишней нагрузки на позвоночник, множество проблем в работе всех систем и органов, в первую очередь, опорно-двигательного аппарата.

**Нарушения осанки** —это еще не заболевание, но уже симптом характеризующий группу заболеваний, проявляющихся искривлением позвоночника. В норме позвоночник имеет несколько умеренных изгибов для обеспечения лучшей амортизации.

**Сегодня родители мало обращают внимание на то, как ребенок держит спину**. В бесконечных родительских заботах, они следят за питанием, поведением, обучением своего малыша, а про нарушение осанки у детей дошкольного возраста родители узнают у врача, когда проблема уже появилась.

**Как распознать нарушения осанки?**

Тело ребенка стремительно растет, поэтому и формирование осанки происходит до 24-летнего возраста. Искривление позвоночника у детей дошкольного возраста может быть вызвано множеством факторов, поэтому его здоровье стоит проверять ежегодно. Правильная осанка характеризуется по следующим признакам:

* Туловище расположено вертикально;
* Грудная клетка развернута;
* Мышцы живота подтянуты;
* Лопатки расположены близко друг относительно друга;
* Плечи отведены.

**Почему портится осанка?**

Причины нарушения осанки у детей могут быть как врожденными, так и приобретенными. Чаще всего искривления позвоночника носят приобретенный характер. Причинами, по которым у ребенка нарушается осанка, могут стать социальные условия, а именно:

* Малоподвижный образ жизни;
* Неудобная мебель, ее несоответствие росту ребенка;
* Плохое освещение рабочего стола;
* Ношение портфеля на одном плече или использование вместо него сумок или пакетов и др.

Во все перечисленных ситуациях у ребенка фиксируется неправильное положение, в котором он находится длительное время, а со временем привычка сохраняется. Также на формирование осанки у детей дошкольного возраста влияет и то, как взрослые ухаживают за ними в грудном возрасте.

Развитию правильной осанки сильно мешают следующие факторы здоровья:

* Недостаточность нагрузки на мышцы;
* Лишний вес;
* Гипотрофия;
* Неразмеренный режим дня;
* Недостаточное потребление в пищу витаминов и минеральных веществ;
* Соматическая ослабленность.

**Последствия плохой осанки**

Неправильная осанка у ребенка, когда организм еще только формируется, неизбежно приводит к массе неприятностей, а именно:

* Внутренние органы опускаются, происходит их сдавливание, в результате чего могут развиваться болезни или нарушения всем систем и органов;
* Из-за нарушения нормального кровообращения становится хуже память, появляются головные боли, быстрая утомляемость;
* Объем легких заметно уменьшается;
* Появляются боли в области спины, ребенку становится тяжело долго сидеть;
* Появляется одышка, отставание в физическом развитии и другое.

**Лечение и профилактика**

Скелет человека, в том числе и позвоночник, начинает формироваться задолго до рождения человека и продолжается вплоть до его взросления. Особенно важным является период до года, когда ребенок очень стремительно учится владеть своим телом: держать голову, сидеть, стоять ходить. В это время важно не навредить позвоночнику ребенка. В этом помогут некоторые рекомендации:

* Не приучайте малыша спать на мягком и не усаживайте его на подушки.
* С самого рождения ребенка стоит периодически выкладывать на животик, а после трех месяцев его бодрствование должно проходить преимущественно в таком положении.
* Не стоит водить ребенка за руки до того, пока он не научился ходить. То же самое касается и присаживания малыша – не стоит сажать его в стульчик, между подушек или на коленки до того, пока он не начал делать этого самостоятельно.
* Не стоит постоянно таскать ребенка на одной руке.
* Следить за тем, насколько правильно малыш держит спину при сидении на стуле можно уже с двух – трех лет.

Профилактика: лучше предотвратить, чем лечить .

Чтобы избежать деформации позвоночника:

 следите за положением, которое принимает ребенок на длительное время. Для этого внимательно отнеситесь к выбору рабочего стола и стула, они должны быть оптимальной высоты для ребенка.

Убедитесь в правильно организованном спальном месте: матрас не должен быть слишком жестким или чересчур мягким, выбирайте оптимальную высоту подушки.

Также важно включить в рацион продукты, богатые витаминами, микроэлементами и белками.

Не пренебрегайте прогулками для получения оптимальной дозы солнечного света, ведь это так важно при усвоении витамина D.

 Не забывайте про умеренную физическую активность.

 Все это в совокупности сможет дать хороший отпор искривлению позвоночника.

Спорт.Формирование осанки у детей дошкольного возраста невозможно без регулярных физических нагрузок. Спортивные занятия – самая эффективная мера для коррекции осанки у детей. Но если нарушения запущенны и имеют выраженный характер, стоит сначала проконсультироваться с лечащим врачом. Он поможет определить наиболее эффективные и безопасные виды спорта и упражнения для конкретного случая нарушения. Самыми лучшими для лечения нарушений осанки у ребенка являются физические занятия плаванием, танцами, гимнастикой, конным спортом, йогой.

Чтобы у ребёнка сформировалась правильная осанка, нужно с самого рождения следить за состоянием позвоночника, раннее выявление нарушения осанки и своевременно принятые меры приводят к полному излечению.

Что делать, если у ребёнка нарушена осанка? В первую очередь ребёнка нужно показать врачу, который обследует и направит на ортопедическое лечение, включающее в себя лечебную физкультуру, массаж, физиотерапию и другие методы коррекции и лечения нарушений осанки. Лечебная физкультура включает в себя простые упражнения, которые помогут укрепить и сформировать мышечный каркас.

Утренняя гимнастика, двигательная активность, пешие прогулки, занятие плаванием, закаливание организма являются самым эффективным средством профилактики нарушений осанки. Физические упражнения укрепляют мышцы спины и живота и формируют крепкий каркас позвоночника.

Полноценное питание с содержанием белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов и пребывание на солнце способствует укреплению костей и формированию правильной осанки.

Немаловажным фактором в формировании правильной осанки является подбор мебели для сна - ребёнок должен спать на жёстком матрасе, до года без подушки, на животе или спине, а не свернувшись калачиком.

Организация рабочего места так же влияет на осанку. Необходимо подбирать стол и стул, соответствующий росту ребёнка, оборудовать рабочее место школьника правильным освещением. Нужно так же проследить за тем, как он сидит за столом, приучить держать спину правильно, не горбиться, не сидеть, склонившись на бок.

Удобная качественная обувь, правильная походка, равномерная нагрузка на позвоночник при ношении рюкзака, портфеля способствует выработке хорошей осанки.

В заключении хочется отметить, что чем раньше будет выявлено нарушение осанки, тем легче его исправить.

**Будьте здоровы!**