

# Нарушение осанки у детей. Как этого избежать?

## Как предотвратить нарушение осанки у дошкольников

Если в детстве у ребенка констатируют искривление позвоночника, в подростковом возрасте могут развиваться сопутствующие заболевания, которые могут значительно повлиять на способность к обучению и трудоспособность в целом. Кроме того, страдает фигура.

Правильной является такая осанка, при которой голова расположена прямо, грудная клетка развернута, живот втянут, плечи находятся на одном уровне, а тазобедренные и коленные суставы разогнуты. Если же наблюдается перекосяк в одном из отделов позвоночника, начинают нарушаться пищеварительные и дыхательные функции, может даже затрудняться периферическое и мозговое кровообращение, работа сердца, а в особо тяжелых случаях отмечается нефроптоз или опущение почки.

Формирование осанки происходит до тех пор, пока не прекращается период роста, то есть, **до 20 лет**.

**К шести-семи годам** у ребенка должны быть сформированы правильные изгибы позвоночника. Поэтому, чтобы у дошкольника к моменту похода в школу была сформирована правильная осанка, следует учитывать некоторые **факторы**.

Прежде всего, ребенку должно быть обеспечено правильное питание, регулярные физические нагрузки, полноценный сон. Кроме этого, малыш должен достаточно бывать на свежем воздухе, заниматься только на правильно оборудованном рабочем месте с оптимальным освещением, а также отдыхать на подходящем спальном месте, которое должно состоять из ортопедического матраса и ортопедической подушки.

Начиная с четырехлетнего возраста, следует проводить с детьми утреннюю гимнастику, делая акцент на упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Также, с этого возраста малыш должен привыкать правильно сидеть за столом, особенно когда он занимается. В идеале стол должен быть на 2-3 сантиметра выше локтя руки ребенка в опущенном состоянии. Высота стула должна достигать высоты голени, чтобы ноги ребенка во время сидения сгибались под прямым углом. Спинка стула должна имитировать естественный изгиб поясницы. Расстояние от края стола до груди ребенка должно равняться полутора-двум сантиметрам, а его голова должна немного наклоняться вперед. Только в таком положении малыш может максимально эффективно воспринимать новую информацию, сохранять здоровье своего зрения и чувствовать себя комфортно.

Однако, нельзя допускать длительного сидения в одной позе. Следует постоянно проводить разминки и менять род деятельности, разгружая позвоночник.