

Правильная осанка-показатель гармоничного физического развития ребенка



Осанка - это привычная поза свободно стоящего человека, которую он принимает без лишнего напряжения мышц, т. е. при правильной осанке позвоночник испытывает самую минимальную нагрузку.

Правильная (нормальная) осанка служит показателем здоровья и гармоничного физического развития человеческого организма. У детей осанка нестабильна, она во многом зависит от психики ребенка, от состояния его нервной и мышечной систем, от развития мускулатуры живота, спины и нижних конечностей. Неправильное положение тела во время занятий в детском саду и дома, неудобная парта и многие другие отрицательные факторы способствуют развитию дефекта осанки. Позвоночник при различных позах - сидя, стоя - принимает новый динамический стереотипный характер, и таким образом формируется неправильная осанка, что может стать причиной развития патологического искривления позвоночника - сколиоза. Сколиоз - одно из самых распространенных детских ортопедических заболеваний, основным симптомом, которого является боковое искривление позвоночника, а также его скручивание вокруг своей оси. Эта прогрессирующая патология, развиваясь, вызывает тяжелые, зачастую необратимые деформации скелета ребенка.

Для того, чтобы предотвратить нарушения осанки, развития сколиоза обязательно необходимы профилактические мероприятия. Поэтому необходимо постоянное внимание со стороны родителей, педагогов, воспитателей детских садов и учителей физкультуры, для предупреждения развития нарушений. Поскольку одно из основных условий правильной осанки - правильное развитие организма, важно создание максимально благоприятных условия для роста детей, в частности, необходимо соблюдение общего гигиенического режима: регулярность в приеме пищи, достаточное пребывание на воздухе, правильное сочетание занятий и отдыха,

использование средств закаливания, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках. Размеры мебели должны соответствовать физическому развитию ребенка.

Деформация стоп



Плоскостопие является одной из наиболее часто наблюдаемых у детей и взрослых деформаций стоп, выражается в уменьшении высоты ее сводов. Различают продольное и поперечное плоскостопие.

Клинически плоскостопие проявляется повышенной утомляемостью при ходьбе, боли в икроножных мышцах, снижением физической работоспособности, тяжести в ногах, болезненности, в снижении выносливости к нагрузке. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли, как следствие пониженной рессорной функции стоп. Признаками выраженного плоскостопия является уплощение и расширение стопы, особенно в средней части, поворот пятки наружу.

Профилактика плоскостопия начинается с выработки правильной походки: нагрузка на пятку, носки направлены вперед. Для укрепления мышц, участвующих в образовании сводов ступни, следует: ходить босиком по неровной, но мягкой поверхности, периодически поджимая пальцы ног, ходить на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы.

Существуют специальные устройства для массажа ступней ног (акупрессура). Большое значение имеет хорошая обувь с профилактическими вкладышами – супинаторами или кожаная обувь на каблучке.

При выраженных изменениях в стопе следует обращаться к врачам-ортопедам.