

Одной из основных составляющих красивой и привлекательной внешности человека является **ОСАНКА**. Она служит также показателем здоровья (хорошего или не очень) и гармонически развитой личности.

### Что же такое осанка?

Согласно «Толкового словаря русского языка», осанка – это **«манера держаться, положение корпуса, свойственное кому-либо»**, а по принятому в медицине определению, осанка – это **«сбалансированное расположение составляющих нашего тела по отношению к позвоночнику»**.

Осанка определяется и регулируется рефлексами позы человека и отражает не только его физическое, но и его психическое состояние, являясь одним из показателей здоровья.

Невнимательное отношение родителей, воспитателей в дошкольных учреждениях и преподавателей в младших классах к формированию осанки у ребенка, приводит к нарушению осанки. 90-95% случаев нарушения осанки являются приобретенными. Статистика показывает, что за последние годы число детей с нарушением осанки достигает 30-60% и более.

### От чего зависит осанка?

#### Типы осанки

В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его. **Различают несколько типов осанки:**

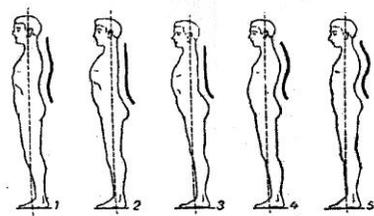
➤ **Правильная (нормальная) осанка (1)** – характеризуется средним наклоном таза и средней величиной изгибов позвоночника. В положении стоя туловище и голова держатся вертикально, контуры грудной клетки (в профиль) выступают вперед при вертикальном расположении линии живота; нижние конечности разогнуты в тазобедренных суставах. Для нее свойственно: одинаковый уровень надплечий, сосков, углов лопаток, равная длина шейно-плечевых линий (расстояние от уха до плечевого сустава), одинаковый рельеф грудной клетки и поясничной области (в положении наклона вперед).

➤ **Плоская спина (2)** – развивается при малом наклоне таза, обуславливающим почти полное сглаживание поясничного лордоза (изгиб позвоночника вперед), при этом часто возникают боковые искривления позвоночника – сколиозы.

➤ **Плосковогнутая (плоскокруглая) спина (3)** – при сильном наклоне таза увеличивается поясничный лордоз – изгиб позвоночника вперед, причем развивается либо плосковогнутая, либо кругловогнутая спина.

➤ **Круглая спина (4)** – если мышцы слабые, при длительном сидении, при сне с согнутыми ногами, а также при привычке ребенка низко наклонять голову во время занятий развивается сутулость или круглая спина. При такой осанке наблюдается впадая грудная клетка, несколько повернутые вперед плечи, отвислый живот.

➤ **Вогнутокруглая спина (5)** – когда увеличены все физиологические изгибы позвоночника. При этом ноги слегка согнуты или в положении легкого переразгибания в коленях. Живот выступает, либо даже свисает. Лопатки часто крыловидные.



### Причины нарушения осанки

**Нарушение осанки** – это симптом, характеризующий группу заболеваний, проявляющихся искривлением позвоночника.

**Дефекты осанки условно можно разделить на нарушения:**

- во фронтальной (вертикальной) плоскости;
- в сагитальной (горизонтальной) плоскости;
- в обеих плоскостях одновременно.

Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей. Так:

- **отклонение позвоночника в сторону** – сколиоз
- **вперед** – сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина.

Причины появления искривления позвоночника и нарушения осанки могут быть: **врожденные** и **приобретенные**.

**К врожденным причинам относят:**

- **нарушения нормального внутриутробного развития**, что приводит к недоразвитости позвонков, образованию клиновидных и дополнительных позвонков и других патологий.

**Приобретенные причины:**

- **Какое-либо заболевание** (рахит, полиомиелит, туберкулез, плеврит, радикулит).
- **Перенесенные травмы** (переломы позвоночника).
- **Неправильное положение тела** вследствие физиологических особенностей человека (плоскостопие, разная длина ног или отсутствие одной из них, косоглазие или близорукость из-за чего приходится принимать неправильную позу во время учебы или работы).
- **Профессиональная деятельность человека**, при которой он постоянно пребывает в одной позе (работа за столом с постоянно наклоненной головой, неправильная поза на стуле и т.п.).
- **Недостаточная двигательная активность детей** (гипокинезия).
- **Нерациональное увлечение** однообразными упражнениями.
- **Неправильное физическое воспитание**.
- **Неблагоприятные условия окружающей среды**.
- **Социально-гигиенические факторы**, в частности, длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела.

**К неправильным позам**, а следовательно и к возможным нарушениям осанки, родители порой невольно приучают детей с грудного возраста.

Нередко кровать новорожденного ставится так, что звук и свет падают с одной стороны, к примеру, справа, да и мамы подходят к ним тоже справа. Малыш рефлекторно поворачивает голову в ту же сторону. Тогда вся тяжесть его головы приходится на правую теменно-затылочную область. Происходит вдавление, сплющивание неокрепшей кости черепа, и дети вынуждены лежать только на этой «удобной» стороне. Так у новорожденных **появляются приобретенные деформации**: залезальный череп, приобретенная или укладочная, кривошея, которая всегда сопровождается асимметрией лица, сужением глазной щели, атрофией мышц шеи и плечевого пояса. В этих случаях, если родители вовремя обратились за помощью к врачу, лечение бывает успешным и без хирургического



вмешательства. В иных запоздалых случаях операция неизбежна и в последствии может развиваться искривление позвоночника: шейно-грудной сколиоз.

### **Как сформировать у ребенка правильную осанку**

Формирование правильной и красивой осанки у ребенка **начинается с его рождения**, учитывая то, что основные ее составляющие определяются к 6-7 годам.

**Для формирования правильной и красивой осанки необходимо:**

➤ **Своевременно** выкладывать грудного ребенка на живот, приучать его ползать на четвереньках.

➤ **Не спешить** ставить малыша на ножки, сажать в подушки, пусть дольше ползает на четвереньках, так как это предходьба, придет время и он сам пойдет.

➤ **На прогулке** меньше водить ребенка за руку, ибо тем самым создается наклон его туловища в сторону. Лучше водить маленьких детей на прогулку при помощи возжжей, грудного ремня и других приспособлений.

➤ **Соблюдать** правила школьной гигиены (например, несоответствие между высотой стула и стола, недостаточное освещение учебного места и т.п.). Чтобы ребенок правильно и удобно сидел за столом нужно ставить стул так, чтобы его край на 2-3 см заходил под край стола. Желательно, чтобы ноги ребенка упирались в пол или в перекладину, скрепляющую ножки стола, можно подложить под ноги какую-нибудь скамеечку (подставку).

➤ **Мебель** для занятий и игр ребенка должна соответствовать его росту.

➤ **Для предупреждения усталости детей** на занятиях в школе и дома необходимо проводить 3-5-минутные физкультпаузы прямо на уроках в классах.

➤ **Следить** за правильным положением ребенка во время сна.

Спать следует на правом боку (но не «калачиком»), на полужесткой постеле с небольшой подушкой под головой для сохранения правильного положения позвоночника.

➤ **Для выработки правильной осанки** и профилактики ее нарушений необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю, тренировать мышцы спины и брюшного пресса. Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной физкультуры, в урок физического воспитания в школе, в спортивную тренировку.

**Родители должны знать, что у детей всегда много различных вредных привычек, неудобных поз, принимаемых ими как дома, так и во дворе и добиваться их искоренения.**

**Помните! Правильная осанка, красивая и плавная походка, свободные и непринужденные движения свидетельствуют о здоровом состоянии организма. В этом и сегодня, и в будущем залог здоровья ваших детей!**

Авторы:

Соколов В.А.- зав.кафедрой, доктор педагогических наук, профессор  
Двинденко В.А. – доцент, к.м.н.  
Шиманович Н.И.- преподаватель кафедры  
Арский Ю.М.

Редактор:

Белорусский государственный педагогический университет им.Максима Танка  
Городской Центр здоровья



Минск