

Осанка зависит в первую очередь от формы позвоночника. Так, у новорожденного он имеет форму равномерной дуги. Формирование первого изгиба — шейного лордоза— начинается вскоре после рождения под воздействием мышц, когда малыш поднимает голову. Второй изгиб грудной кифоз — формируется, когда ребенок начинает стоять и ходить. Процесс формирования осанки дополняется увеличением угла наклона таза и формированием третьего изгиба — поясничного лордоза (чем больше таз наклонен вперед, тем сильнее выражен поясничный лордоз), а начиная с трех-четырех лет — образованием арочной формы костей стопы. В дошкольном и школьном возрасте осанка у детей еще неустойчива, с возрастом она продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности. Эти особенности определяются множеством факторов: ростом, массой тела, пропорциями туловища и конечностей, наличием врожденных нарушении опорно-двигательного аппарата, особенностями обмена веществ.

На осанку негативно влияют неполноценное питание, общее неудовлетворительное состояние здоровья, загрязнение окружающей среды, хронические и острые заболевания, индивидуальные особенности характера и смена настроения. Но больше всего вредят позвоночнику ребенка плохое физическое развитие и невнимательное отношение родителей к формированию правильной осанки.

Проблемы начинаются с того момента, когда ребенку в первый раз скажут: «Не бегай! Сиди спокойно!» Для того чтобы мышцы развивались, они должны работать, тогда и функциональные изгибы позвоночника будут формироваться правильно, мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы справляться с нагрузками. Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц находиться без движения ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, что приводит к формированию неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки.

Плохая осанка—это или про явление болезни, или состояние предболезни. Главная опасность нарушений осанки состоит в том, что при этом ничего не болит до тех пор, пока не начнутся дегенеративные изменения в межпозвонковых дисках (остеохондроз). Да жестокая серьезная болезнь, как сколиоз, до поры до времени протекает без боли.

Плохая осанка снижает запас прочности организма: сердце бьется в тесной грудной клетке, впалая грудь и повернутые вперед плечи не дают расправиться легким, а выпяченный живот нарушает нормальное положение органов брюшной полости. Уменьшение физиологических изгибов позвоночника (плоская спина), особенно в сочетании с плоскостопием, приводит к постоянным микро - травмам головного мозга и повышенной утомляемости, головным болям, нарушениям памяти и внимания. Чаще всего плохая осанка сочетается с недостаточным развитием мышц и снижением общего тонуса организма, а также с нарушенным из-за неправильного положения головы кровоснабжением головного мозга, слабым зрением.

Как должно быть организовано рабочее место школьника дома.

- Глубина сиденья стула должна быть чуть меньше расстояния от крестца до подколенной ямки. Для этого к спинке обычного стула можно привязать толстый-толстый слои пенопласта или поролона, прикрепить на нужном расстоянии лист фанеры и т. д.
- Чтобы сидеть было еще удобнее, на уровне вершины поясничного лордоза к спинке стла следует прикрепить небольшой мягкий валик. Тогда при опоре на спинку стула спина сохраняет естественную форму.
- Столешница должна находиться на уровне солнечного сплетения. При этом чуть расставленные локти свободно опираются на нее, разгружая шейный отдел позвоночника от массы рук, тогда поверхность тетради находится от глаз на оптимальном расстоянии — 30—35 см. Для проверки можно поставить локоть на стол и поднять голову, глядя прямо перед собой. Средний палец должен находиться на уровне угла глаза. Какие ножки у мебели при этом подпиливать, а какие и как удлинять и что подложить на сиденье стула — думайте сами.
- Можно не пилить мебель и не возиться с листами фанеры, а купить дорогой, но удобный стул на винтах и шарнирах, у которого вы сможете подогнать и высоту сиденья, и его глубину, и наклон спинки.
- Под ноги ребенка поставьте скамеечку такой высоты, чтобы они не болтались в воздухе и не поднимались кверху. Голеностопные, коленные и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямым углом, бедра — лежать на сиденье, принимая на себя часть массы тела.
- Книги желательно ставить на пюпитр на расстоянии вытянутой руки. Это позволяет ребенку держать голову прямо (снимает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.
- Обеспечьте хорошее освещение рабочего места.
- Научите ребенка сидеть прямо, с равномерной опорой на обе ноги и ягодицы. Грудь должна быть почти вплотную приближена к столу, локти располагаться

симметрично и опираться на стол, тетрадь надо повернуть примерно на 30°, чтобы ребенку не приходилось поворачивать туловище при письме; наклонять голову надо как можно меньше. Можно и даже желательно опираться подбородком на свободную руку, но при этом нельзя наклонять голову и туловище вбок.

- Время от времени ребенок должен немного менять позу (в пределах правильной). Через каждые 30—45 мин занятий следует встать и 5—10 мин подвигаться.
- Следите, чтобы у ребенка не возникала привычка сидя класть ногу на ногу, подворачивать одну ногу под себя, убирать со стола и свешивать нерабочую руку, сидеть боком к столу и т. п. Современное человечество ведет сидячий образ жизни, и привычка сидеть правильно, минимально нагружая позвоночник, так же необходима и полезна, как привычка чистить зубы.
- Ребенок должен полноценно питаться, чтобы растущему организму хватало калорий, пластических веществ, микро- и макроэлементов, витаминов и др.
- Ребенку следует спать на ровной кровати с жестким основанием и мягким матрасом, с невысокой, желательно специальной ортопедической подушкой —тогда нормальные физиологические изгибы позвоночника будут сохраняться и во время сна. Приучите ребенка спать на спине или на боку, а не на животе или свернувшись калачиком.
- После уроков школьнику, особенно ученику младших классов, нужно полежать не меньше часа, чтобы мышцы могли расслабиться и отдохнуть.
- Читать в постели можно, но осторожно. Необходимы хорошее освещение, поза, сохраняющая физиологические изгибы (полулежа на большой и достаточно жесткой подушке с небольшим валиком под поясницей), и пюпитр или положенная на колени подушка, чтобы книга находилась подальше от глаз, а руки лежали на опоре и не нагружали шейный отдел позвоночника. В таком положении нагрузка на позвоночник почти полностью отсутствует.
- Нельзя носить сумку, даже легкую, на плече: плечо при этом приходится постоянно держать поднятым. Нельзя носить портфель в одной и той же руке. Ремень сумки не обходимо перекидывать через шею, а еще лучше носить ранец или модный рюкзачок.
- Ребенку необходимо больше двигаться и хотя бы по 20—30 мин в день заниматься физкультурой. Спортивные кружки — это прекрасно, но вид спорта и интенсивность нагрузок следует подбирать в соответствии с состоянием здоровья. Перечислять, как каждый из видов спорта может повредить позвоночнику, мы не будем. Наименее опасны и наиболее полезны для позвоночника плавание и танцы. Самое главное средство профилактики и самый необходимый компонент лечения заболеваний позвоночника — это выработка навыка правильной осанки. К сожалению, это очень трудная задача, и не столько для ребенка, сколько для родителей.

Сама по себе хорошая осанка может сформироваться в исключительных случаях у совершенно здорового, переполненного энергией, физически гармонично развитого

ребенка. **Всем остальным (то есть всем детям до одного) необходимо:**

- обеспечить условия для формирования правильной осанки, прежде всего — выполнение перечисленных выше мер профилактики ее нарушений и хорошее общее физическое развитие;
- знать, что такое правильная осанка, как именно надо правильно стоять, сидеть и двигаться;
- сознательно относиться к своему здоровью и одной из главных его опор — позвоночнику;
- доводить навык соблюдения правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений — их в арсенале лечебной физкультуры очень много.

Для любой работы, в том числе для занятий физкультурой и для сознательной выработки навыка правильной осанки, необходима мотивация. Как ее обеспечить — уговорами, системой премий и штрафов — решайте сами. Дети — существа несознательные, и без постоянного родительского контроля хорошей осанки у них не будет. Диагноз «плохая осанка» можно не глядя ставить любому, но все-таки желательно обратиться к ортопеду и врачу лечебной физкультуры. Точный диагноз и квалифицированные советы специалистов помогут правильно организовать лечение.