

## Профилактика нарушения осанки и сколиоза у детей

Лечебно-профилактические мероприятия при нарушениях осанки и сколиозах должны носить комплексный характер и включать в себя организацию общего режима дня, оборудование рабочего места, физическое воспитание и лечебную физкультуру. Степень их эффективности зависит от их систематического, регулярного проведения в семье, дошкольных учреждениях и в школе.

В режим дня в соответствии с возрастом ребенка было бы полезным включать оздоровительные элементы в виде ежедневной утренней зарядки, приемов закаливания, максимально возможное (не менее 1,5 часов) проведение прогулок и игр на свежем воздухе.

### Как относиться к занятиям ребенка физкультурой?

Регулярно проводимая физкультура, как профилактическое средство при нарушениях осанки и деформациях позвоночника, должна входить в режим дня ребенка с 2 – 2,5 – месячного возраста. Наряду с гимнастикой в физическом воспитании маленьких детей надо широко использовать игры и ритмические движения под музыку. В целях гармоничного развития скелетной мускулатуры детям более старшего возраста следует рекомендовать подвижные игры и такие виды спорта как лыжи, гребля и плавание. В то же время необходимо избегать увлечения детей играми, связанными с асимметричной нагрузкой на органы движения, как, например, катание на самокате, игра в «классы» и т.п.

Особое внимание следует обратить на раннее обучение детей дошкольного возраста фигурному катанию на коньках и езде на двухколесном велосипеде, а также на обучение

детей младшего школьного возраста хореографии и акробатике. Речь не идет о категоричном отказе от этих видов спорта, а только о потенциальной опасности их участия в формировании нарушений осанки и деформаций позвоночника.

### **Какова необходимость проведения массажа и лечебной физкультуры?**

Наряду со школьной физкультурой дети с нарушениями осанки и сколиозами нуждаются в проведении курсов массажа и лечебной физкультуры. Это диктуется необходимостью стимуляции кровоснабжения мышц спины, отвечающих за положение позвоночника, и индивидуального применения специальных физических упражнений, способствующих:

- разгрузке позвоночника и воспитанию правильной осанки;
- укреплению ослабленных мышц спины и улучшению функций внутренних органов.

Дети, имеющие выраженные нарушения осанки и сколиоз, могут заниматься в кабинетах массажа и лечебной физкультуры под врачебным контролем, позволяющим регулировать объем, периодичность и продолжительность занятий. Однако гораздо более важны многолетние регулярные, систематические занятия лечебной физкультурой в домашних условиях.

### **Какие физические упражнения рекомендуются детям с нарушением осанки и сколиозами?**

Из общедоступных и несложных физических упражнений, которые могут выполняться в домашних условиях, рекомендуются следующие:

- самовытяжение, которое дети называют «потягушками», в положении лежа несколько раз в течение дня с обязательным выполнением их утром после ночного сна, а также после дневного сна и отдыха;
- обучение осанке у стены, заключающееся в том, что ребенок становится спиной к стене; пятками, задними поверхностями голеней ягодицами, лопатками и затылком касаясь ее; при этом между туловищем ребенка и стеной в области шеи и талии образуются небольшие промежутки; продолжительность выполнения такого упражнения 5-7-10 минут;
- ношение предмета (например, книги) на голове со специально изготовленным кругом-нимбом также по 5-7-10 минут несколько раз на протяжении дня;
- поочередное вытягивание рук вперед со сжатыми кулаками («бокс») в положении лежа на животе с одновременным приподниманием головы и плечевого пояса;
- ритмичное поднятие и опускание вытянутых в стороны рук в положении лежа на животе с одновременным приподниманием головы и плечевого пояса;
- вытягивание рук вперед в положении лежа на животе с последующим плавным отведением их через стороны к бедрам с одновременным приподниманием головы и туловища;
- занятия на специально подготовленном спортивном снаряде путем укрепления на стене на уровне глаз ребенка двух резиновых полос длиной 1 метр и шириной 2-3 см; ребенок становится перед снарядом, берет в руки свободные концы резиновых полос и начинает поочередно растягивать их, подобно движениям рук лыжника.

Детям с нарушениями осанки и сколиозами не рекомендуются физические упражнения, сопровождающиеся вертикальными нагрузками на позвоночник и его вкручиванием (поднятие тяжестей,

метание ядра и т.п.), исключаются продолжительные висы на перекладине и шведской стенке, а также упражнения, связанные с силовыми растяжениями позвоночника.

Разумеется, надо ограничивать продолжительность просмотра детьми телевизионных передач, чрезмерное увлечение которыми отрицательно влияет на зрение ребенка и на формирование его осанки в тех случаях, когда просмотр производится в фиксированной, не всегда удобной позе ребенка. Это также относится и к компьютеру, который, несомненно, является необходимой вещью в современной жизни, но не очень полезной для здоровья, особенно детям младшего возраста.

Очень важно, чтобы все эти профилактические и лечебные мероприятия стали бы системой, образом жизни ребенка, а не выполнялись бы «время от времени». Только постоянное внимание к физическому здоровью ребенка может обеспечить его гармоничное развитие и формирование правильной осанки.