

## Профилактика нарушения осанки и плоскостопия

Медицинское обследование детей дошкольного возраста показало, что процент дошкольников с нарушениями осанки и стоп достаточно высок. Наиболее часто встречаются следующие нарушения: искривление позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость; асимметричное положение плеч.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (5 – 7 лет). Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной.

Развитию дефектов осанки способствует несоответствующая росту ребенка мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лежа на боку); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, ношение какого – либо груза в одной и той же руке).

Значительную роль в возникновении нарушения осанки играет неудовлетворительный общий режим жизни ребенка: пассивный отдых, отсутствие прогулок на свежем воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания. Нарушения осанки развиваются из – за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое развитие.

Нарушения осанки нередко сопровождаются расстройствами деятельности внутренних органов: уменьшается экскурсия грудной клетки и диафрагмы, появляются колебания внутригрудного давления, понижается жизненная емкость легких. Эти изменения неблагоприятно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную системы, приводят к снижению физиологических резервов детского организма.

Дефекты осанки и плоскостопия могут развиваться еще в грудном возрасте когда в костной системе ребенка имеется большое количество неокостеневшей хрящевой ткани. Они возникают в результате того, что детей начинают слишком рано сажать, ставить на ножки или учить ходить. Недостаточно развитые мышцы испытывают большую статическую нагрузку, а это приводит к деформации опорно – двигательного аппарата.