

## Понятие об осанке и ее нарушениях

Осанка — привычное положение тела ребенка. Она развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов и под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обуславливать сходные варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В то же время условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый ее вариант.

Мы всегда говорим о правильной осанке, используя слова «выпрямись», «стой прямо». Говоря это, мы имеем в виду вертикальное положение. Однако если взглянуть на скелет, то можно увидеть лишь два небольших участка спины, имеющих более или менее вертикальное положение: это верхние позвонки шеи и позвонки нижней части корпуса. Кроме них ни один элемент скелета не имеет строго вертикального положения, за исключением кистей рук, которые иногда держатся вертикально. Что же в таком случае мы имеем в виду, говоря «стой прямо»?

«Любая поза приемлема, если она не противоречит закону природы, состоящему в том, что скелет должен противостоять силе тяготения, оставляя мышцы свободными для движения. Нервная система и структура скелета развивались вместе под влиянием поля тяготения таким образом, что скелет поддерживает тело в поле тяготения без расходования энергии. Если же мышцам приходится выполнять работу скелета, они не только бесполезно расходуют энергию, но отвлечены от выполнения своих основных функций в изменении положения тела, т. е. — движений...

Когда человек ходит, встает, садится, его тело время от времени проходит устойчивую вертикальную позу, не требующую энергии. Хорошая вертикальная осанка возникает в том случае, если тело с минимумом мышечного усилия может двигаться в любом желательном направлении. Вертикальное положение и все, что с ним связано, организуются специальным отделом нервной системы, выполняющим очень сложную работу, у которой только легкие намеки проникают в сознание.

Как свойство развивающегося организма осанка не является статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте, когда осанка еще только формируется.

Под осанкой ребенка понимается привычная поза, свойственная ему в непринужденном положении. С морфологической точки зрения осанка характеризуется формой позвоночника, грудной клетки, взаимным расположением головы, туловища, плечевого пояса, таза, рук и ног, а также развитием мускулатуры. С физиологической точки зрения, осанка является своеобразным навыком, сочетанием условных рефлексов, обеспечивающих сохранение обычного положения тела.

Различают несколько видов осанки: правильную физиологическую и патологическую. Патологическая бывает нескольких видов: лордическая, кифотическая, сутуловатая и выпрямленная.

Правильная физиологическая осанка характеризуется не только гармонией пропорций тела, но и физической выносливостью ребенка. Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость. При правильной осанке изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые.

Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение — она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной мышечной работе — беге, прыжках и др. Кроме того, правильное дыхание обеспечивает равномерное поступление воздуха в полость рта и носоглотку, соприкосновение которого с лимфо-идным кольцом глотки препятствует заражению возбудителями респираторных заболеваний (вирусы, бактерии). При неправильной осанке может наблюдаться нарушение указанных физиологических механизмов, и ребенок оказывается более подверженным частым респираторным заболеваниям.

**Сутуловатая осанка** характеризуется уплощенной грудной клеткой, существенным увеличением шейного изгиба позвоночника, опущенной головой и плечами.

При **лордической осанке** шейный изгиб нормален, а поясничный превышает физиологические параметры. При этом верхняя часть туловища несколько откинута назад.

**Кифотическая** осанка характеризуется увеличением глубины шейного и поясничного изгибов; спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен.

Нередко встречаются асимметрия плечевого пояса (одно плечо выше другого) и боковые искривления позвоночника. Наиболее серьезным нарушением опорно-двигательного аппарата является **сколиоз**. В настоящее время сколиоз определяют как заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся не только искривлением позвоночника по фронтальной плоскости, но и перекручиванием позвонков вокруг оси.

Если перечисленные разновидности нарушений осанки можно в определенной степени рассматривать как функциональные, связанные с возрастными особенностями мышечной системы дошкольников, с неправильным гигиеническим воспитанием и организацией условий жизни, то сколиоз — общее, длительное заболевание, вовлекающее в патологический процесс наиболее важные органы и системы человеческого

организма. Клинические наблюдения показывают, что сколиоз — врожденное заболевание, развивающееся с раннего возраста. Время его выявления зависит от быстроты прогрессирования. Установлено, что если сколиоз не обнаружен у ребенка до 6 лет, то он не возникнет и в дальнейшем.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.