

Советы родителям по предупреждению нарушений осанки у детей

Уважаемые родители!

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи значительное количество детей и младшего школьного возраста имеют нарушения осанки. Осанка – привычное положение тела ребенка, его манера держаться. Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и помогает избегать поздних нарушений, опасных для здоровья. Поэтому осанка является одним из важных показателей здоровья и существенным критерием гармоничности развития ребенка. В связи с вышеизложенным профилактика нарушений осанки у детей имеет большое значение. С целью обеспечения предупреждения нарушений осанки у детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций.



- Ребенок должен спать на ровной и твердой постели. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Подушка не должна быть высокой и чрезмерно мягкой.
- Необходимо, чтобы мебель соответствовала росту ребенка.
- В повседневной жизнедеятельности необходимо контролировать позу ребенка при ходьбе, стоянии, занятии с игрушками, езде на велосипеде, чтении и письме, напоминая ему о правильном положении тела и отдельных его звеньев.
- Значительную роль в профилактике нарушений осанки играет рациональный суточный режим жизнедеятельности (полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на открытом воздухе и т.п.)
- Следует систематически использовать упражнения, направленные на укрепление корсета.