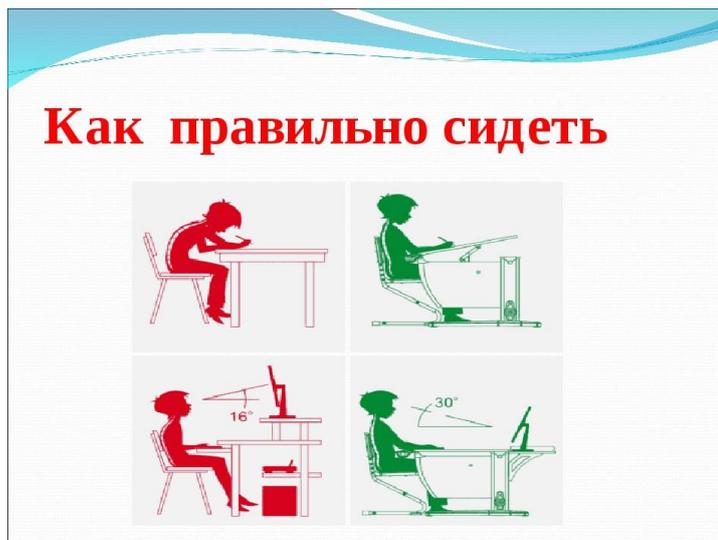


Осанка — это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.



Как справедливо говорят в народе: «Без осанки конь — корова». Ничто не может украсить человека, если он сутулится, держит одно плечо ниже другого или ходит согнувшись.

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

Помните: наиболее ответственный период для формирования осанки у ребенка — с 4 до 10 лет, когда быстрыми темпами развиваются механизмы, регулирующие вертикальную позу.

Начинайте с раннего возраста приучать вашего ребенка правильно «держат» свое тело. Не забывайте при этом и про вашу осанку, так как малыши часто копируют своих родителей.

Знайте, что основными причинами формирования неправильной осанки являются:

- отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа — мышечной системы;
- неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- последствия рахита — нарушение взаимоотношения костных элементов таза и позвоночника.

Другие причины формирования неправильной осанки:

- продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- не соответствующая росту мебель;
- неудобная одежда и обувь.

Контролируйте осанку ребенка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача.

Воспользуйтесь следующими советами.

- Осмотр вашего ребенка проводите в дневное время, при хорошем и равномерном освещении.
- Разуйте и разденьте его до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища.
- Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 м от ребенка.

- Внимательно посмотрите, симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы.
- Если они находятся на разной высоте, есть причина для беспокойства.
- Попросите ребенка достать руками до пола, выгнув спину.