

Правильная осанка — залог здоровья ребенка

Здоровая спина и правильная осанка — одно из главных условий нормального развития ребёнка. Однако в современном мире малоподвижный образ жизни, длительное сидячее положение дома и в стенах учебных заведений, а также нагрузка в виде тяжелого рюкзака с учебниками негативно влияют на формирование мышечного корсета спины и позвоночника.

Могут развиваться дефекты осанки, сколиоз и другие патологии позвоночного столба, а к ним присоединятся нарушения работы внутренних органов. Тем не менее, если предпринять необходимые меры, то можно избежать этих проблем.

Регулярные физические упражнения, направленные на укрепление мышц спины, соблюдение правильной осанки и, конечно, приобщение к различным видам спорта — важны для каждого ребёнка.

Этапы формирования осанки у ребёнка

Вертикальное положение тела в покое и при ходьбе или осанка — уникальная особенность человека. Она осуществима благодаря особому строению скелета, в частности позвоночника, а также прочному мышечному корсету спины. В процессе роста и увеличения массы тела ребёнка происходит формирование характерных анатомических изгибов позвоночного столба и даже преобразование самих позвонков.

Сложно представить, но уже в первый год жизни образуется четыре изгиба позвоночника — два лордоза и два кифоза. Малыш учится сидеть, стоять и ходить — все это способствует формированию его осанки. Вот только первое время изгибы позвоночника существуют не постоянно, а исключительно в положении стоя.

Четкими они становятся в 5-7 лет, постоянными — к подростковому возрасту, а окончательное формирование осанки завершится к 20-25 годам.

Это значит, что уделять внимание спине ребёнка нужно постоянно, только так можно избежать развития патологии.