**Причины формирования неправильной осанки у ребенка**

Причин нарушения осанки у детей дошкольного и школьного возраста много. Достаточно часто встречаются случаи, когда к неправильной осанке приводит целый комплекс разнообразных факторов. Наиболее часто патологические изменения у детей появляются по причинам:

* **низкой физической активности.** Для формирования сильных мышц спины, ребенку необходимо [**достаточно двигаться**](https://kukuriku.ru/razvitie/igrovoe/znachenie-podvizhnyx-igr-v-razvitii-detej/)**,** тренировать тело. Мальчики и девочки в дошкольном и школьном возрасте должны активно двигаться, как минимум, в течение 1,5 часов в день.
* **неправильного или неполноценного питания.** На протяжении всего периода взросления позвоночный столб проходит несколько стадий развития, на каждой из которых ему необходимо полноценное снабжение питательными веществами. При недостаточном обеспечении клеток витаминами, минералами крепость и здоровье костной, мышечной и сухожильной массы может снижаться, приводя к нежелательным искривлениям.
* **несоответствия роста мышц и костей**. Кости детей растут быстрее, чем мышцы. Чтобы поддерживать позвоночный столб, организму ребенку нужно постоянно подстраиваться под новые условия. При недостаточной развитости мышечной массы перестроение может происходить медленнее, приводя к патологическим изменениям.
* **неправильной организации рабочего и спального пространства**. Стол и стул для ребенка должны быть подобраны под его рост, чтобы обеспечить телу положение с наименьшим давлением на позвоночник. Также внимательно нужно относиться к спальному месту ребенка: следить, чтобы его спина ночью отдыхала в правильной позе.
* **генетических особенностей организма.** Некоторые искривления позвоночника наследуются ребенком от родителей. Таким малышам нужен грамотный медицинский подход с самого рождения, постоянный контроль на протяжении всего срока формирования осанки.
* **неправильно подобранной обуви.** Положение стоп и голеностопа во время ходьбы отображается на позвоночном столбе. Чтобы избежать искривлений по этой причине необходимо подбирать ребенку удобную обувь из невредных материалов, а также по размеру.
* **нарушений правил ухода в раннем возрасте.** С первых дней жизни ребенка следите, чтобы он попеременно спал на разных боках, берите его на руки с разных сторон по очереди, а когда водите за ручку, то меняйте стороны.

**В чем риск и опасность неправильной осанки**

* Если своевременно не заметить и не начать лечить искривление позвоночника, то в организме ребенка могут произойти различные нарушения.
* Позвоночник связан со всеми основными системами, обеспечивающими жизнедеятельность человека, **нарушение в одном отделе позвоночника может стать причиной сложных патологических изменений в органах и системах,** находящихся вблизи

**Профилактика нарушений осанки**

**В дошкольном и школьном возрасте:**

* следите, чтобы рабочее место ребенку подходило ему по росту. Во время сидения за столом между коленями и бедрами, бедрами и спиной, плечом и предплечьем должен образовываться угол в 90 градусов;
* обеспечьте рабочее место сына или дочки достаточным светом, чтобы не приходилось сильно наклоняться или прищуриваться во время занятий;
* купите в кровать малышу ортопедический матрас, обеспечивающий телу нормальный отдых ночью;
* подушка для сына или дочки должны быть небольшой, обеспечивающей правильное положение головы во время сна;
* приучайте с ранних лет выполнять [комплекс утренней зарядки](https://kukuriku.ru/razvitie/fizicheskoe/yprazhnenia-dlya-detej/) для активизации работы мышц в начале дня;
* обеспечьте сына или дочку достаточной [двигательной активностью](https://kukuriku.ru/razvitie/fizicheskoe/vidy-sporta-dlya-detej/detskaya-xoreografiya/) в течение дня для тренировки всех мышц тела;
* в рационе ребенка обязательно ежедневно должны присутствовать продукты, содержащие белок и кальций: молочные продукты, мясо, рыба, яйца;
* приучайте сына или дочку к соблюдению режима дня. Перегрузка организма при неправильном сочетании сна и бодрствования негативно сказывается на мышцах, суставах, костях;
* научите ребенка выполнять комплексы упражнений для профилактики искривления осанки, напоминайте выполнять их как можно чаще;
* будьте примером для своего ребенка, старайтесь правильно сидеть, питаться, следить за своей осанкой.

Нарушения осанки проще предупредить, чем лечить. Рекомендуется периодически проверять осанку сына или дочки и при малейших отклонения обращаться к врачу.

Есть **несколько признаков, которые должны вас насторожить:**

* у ребенка периодически после занятий появляются боли в груди или спине;
* малыш стал быстрее утомляться;
* во время занятий заметна невнимательность, рассеянность.

*Если вы заметили эти признаки у ребенка, проверьте его осанку.*

Инструктор по физической культуре Кочешкова Н.С.