

## **Правила прямой спины**

*Руководитель физического воспитания  
МБОУ «Центр ПМСС» Колышева Е.В.*

Нарушения осанки у детей встречается очень часто. Неправильная осанка, как правило, провоцирует сколиоз (боковое искривление позвоночника). Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Заболевание развивается в результате ослабленного тонуса мышц, поддерживающих позвоночник. Оно может быть врожденным из-за генетической предрасположенности. Но чаще всего заболевание появляется в результате малоподвижного образа жизни. Болезнь начинает развиваться чаще всего в школе. С возрастом проблема усугубляется, появляется остеохондроз. Начинаются боли в спине, головокружение, гипертония, онемение пальцев рук, ног. Иногда боль «отдает» даже во внутренние органы (сердце, желудок, поджелудочную железу).

### **Посмотрите на ребенка со спины:**



Причины неправильной осанки:

- привычка стоять с опорой на одну ногу;
- походка с опущенной головой;
- одностороннее отягощение;
- привычка сидеть на передней части стула;
- очень мягкая мебель, постель, большая подушка.

В любом возрасте можно остановить процесс искривления позвоночника. Для этого можно использовать: плавание, лечебную физкультуру, занятия спортом, мануальную терапию, массаж. Наилучший эффект достигается при комплексном применении нескольких методик.

