

Правильная осанка - залог хорошего физического развития и здоровья.

Осанка - привычная поза человека. Нормальная, правильная осанка хорошо сложенного человека характеризуется собранностью, подтянутостью, при этом голову держит прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги разогнуты в коленках и тазобедренных суставах, пятки вместе.

Существует мнение, что «индивидуальная» осанка передается по наследству, однако опыт и наблюдения убеждают, что доминирующую роль играет все же воспитание и систематическое воздействие физических упражнений. Поэтому необходимо учить детей правильно сидеть, стоять, ходить. Неправильные позы быстро закрепляются в условные рефлексы, которые в дальнейшем с трудом поддаются переучиванию, приводят к ассиметрии мышц туловища, что при неблагоприятных условиях может повлечь за собой развитие деформации позвоночника.

Нормальная осанка обеспечивает оптимальные условия для функций всех органов и систем организма, как единого целого. Между формой и функцией организма существует определенная взаимосвязь. Хорошая форма (правильная осанка) определяет хорошее физическое развитие и здоровье, а следовательно, повышенную работоспособность.

Известно, что при нарушении осанки ухудшается работа всех систем и органов человеческого организма. Так, например, при круглой спине резко увеличивается экскурсия грудной клетки, сжимается жизненная емкость легких, дыхание становится поверхностным, процессы окисления ухудшаются. Это может привести к головным болям, малокровию, потере аппетита и других недомоганий. Нередко ухудшается зрение, поэтому борьбу с дефектами осанки следует рассматривать как дело общего оздоровления организма.

В ежедневный режим необходимо включить утреннюю гимнастику, прогулку (2-3 часа ежедневно), игры на свежем воздухе.