Дене бітімінің (қалыптың) бұзылуы - балалар мен жасөспірімдердегі денсаулықтың жиі кездесетін патологияларының бірі.

Қазіргі балалар қимылы аз өмір салтын ұстанады, көп уақытын компьютерлерде, гаджеттермен өткізеді, ашық ауадағы ойындарға электронды ойындарды артық көреді. Сондай-ақ, үй тапсырмасын орындау кезінде, оқу немесе сурет салу кезінде ыңғайсыз жағдайлар, ыңғайсыз төсек, дұрыс тамақтанбау қалыптың бұзылуына ықпал етеді. Дұрыс дене бітімі (қалып) - бұл біздің ағзамыздың барлық мүшелері мен жүйелерінің жақсы жұмысының кепілі. Қалыптың бұзылуы психикалық және физикалық көрсеткіштердің төмендеуіне әкеледі: қан айналымы мен тыныс алу функциялары нашарлайды, бауыр мен ішек қызметі қиындайды, метаболизм процестері баяулайды.

Қалыптағы ақаулар жүйке жүйесінің күйіне де теріс әсер етеді, сонымен қатар көру қабілетінің бұзылуына (миопия) себеп болуы мүмкін. Бала басын тік ұстап, кеудесі ашылған, іш қуысы тартылған, иықтары бір деңгейде, аяқтары тізе мен жамбас буындарында бүгілген кезде қалып дұрыс деп саналатынын білу керек.

Дене бітімінің бұзылуының алдын алудың ең тиімді құралдарының бірі - дұрыс және уақтылы басталған дене тәрбиесі. Үш жастан бастап балалардың таңертеңгілік гимнастикасы жақсы қалып қалыптастыру үшін арнайы жаттығуларды қамтуы керек. Сол жастан бастап балаға орындықта және үстелде отырғанда дұрыс отыру дағдыларын үйрету керек. Баланың кеудесі мен үстелдің арасында қашықтық болуы керек - 1,5-2 см (алақан қабырға арқылы өтеді), артқы жағы орындықтың артына тиіп, бел бүгілуін, жамбас пен тізе буындарын дұрыс бұрыштарда бүгу керек. Егер баланың аяғы еденге жетпесе, аяқтың астына тіреу қажет.

Балада дұрыс қалыптың қалыптасуында ұтымды тамақтану, таза ауада белсенді серуендеу және ойындар, балалардың өсуіне сәйкес жиһаз таңдау, ойындар мен жаттығуларға арналған орындарды оңтайлы жарықтандыру, үстелге дұрыс отыру және ауыр заттарды алып жүру әдеті үлкен рөл атқарады.

Мектеп оқушыларының бітімі ауыр сөмкелермен, әсіресе портфельдермен бұзылады. Сөмкенің артқы жағы (ең жақсы ортопедиялық) және кең белдіктері болуы керек. Жиналған сөмкенің салмағы баланың салмағының 10% аспауы керек. Артық жүктеме үнемі болса қатпаған омыртқаға әсер етумен одан әрі өміріне де келеңсіз әсер етеді.

Даладағы ойындар, әсіресе таза ауада, дененің бұлшықеттерін күшейтеді, жүректің, тыныс алу жүйесінің және белсенді метаболизмнің жақсы жұмысына ықпал етеді. Тамақтану әр түрлі және құнарлы болуы керек: баланың күнделікті рационында балық пен ет тағамдары, сүт және қышқыл сүт өнімдері (айран, сүзбе, йогурт), жаңа піскен көкөністер мен жемістер, шырындар болуы керек.

Ата — аналар баланың дұрыс дене бітімінің – оның денсаулығы екенін ұмытпай, өз баласының денсаулығын нығайту үшін жастайынан дене шынықтыруға баулуы тиіс.