

Правильная осанка. Рекомендации для родителей

Нарушения осанки у детей, как правило, начинают формироваться с началом школьной жизни. Для детей младших классов искривление позвоночника, сутулая спина являются очень частой проблемой.

Нарушения осанки приводят к серьезным заболеваниям позвоночника и внутренних органов, ухудшению кровоснабжения головного мозга и, как следствие, к утомляемости, снижению успеваемости в школе и даже к нарушениям физического и психического развития.

Реальность такова, что факторов риска нарушений осанки становится все больше. Малоподвижный образ жизни, неблагоприятная экологическая ситуация, увеличение частоты хронических заболеваний у детей приводят к нарушениям развития опорно-двигательного аппарата.

Возросшие требования к образованию привели к тому, что ребенок стал больше времени проводить за партой или столом. Компьютер, компьютерные игры, игровые приставки, телевидение приводят к еще большему снижению активности, заставляют ребенка длительное время находиться в статической позе. Если ребенок длительное время находится в неудобной позе, неправильно лежит, сидит или ходит, то может сформироваться неправильный тип осанки со всеми вытекающими отсюда последствиями. Чтобы этого не произошло, необходимо воспитывать у ребенка умение принимать позу правильной осанки и сохранять её длительное время при сидении, стоянии и ходьбе.

Часто у родителей просто нет времени для контроля, да и сам контроль зачастую сводится к замечаниям: не горбись, не сутулься, сяди ровно! Нарушение осанки происходит постепенно, и родители начинают бить тревогу только тогда, когда нарушение уже в выраженной степени и требует вмешательства врача, применения серьезных средств лечения или даже операции.

Формирование правильной осанки – сложный и длительный процесс. Чтобы достичь положительных результатов, необходимо заботиться о правильной осанке детей с детского возраста.

Если родители хотят видеть своих детей здоровыми, крепкими и не отягощенными массой комплексов, то следует выполнять простые рекомендации, и чем раньше начать уделять внимание этому вопросу, тем лучше будет результат.

Общие рекомендации:

- Прививайте любовь к правильным позам, убедите ребенка, что они удобнее и менее утомительны, тогда навык будет устойчивым и останется на всю жизнь.
- Профилактические осмотры надо делать дома один раз в две недели. Чем раньше обнаружится проблема, тем легче её решить;
- Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2–3 см. выше локтя опущенной руки вашего ребенка, когда он сидит.
- Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб.

- Книжки желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет ребенку держать голову прямо (снимает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.
- Обеспечьте хорошее освещение рабочего места.
- Через каждые 30–45 минут занятий следует делать перерывы, встать и подвигаться 5–10 минут.
- Спать рекомендуется на твердой и ровной постели с невысокой подушкой. Кровать должна быть на 20–25 см. больше, чем рост ребенка.
- Приучите ребенка спать на спине или на боку, а не на животе или свернувшись калачиком.
- Не разрешайте читать, лёжа на боку.
- Запрещайте носить тяжести в одной и той же руке или на одном и том же плече.
- Лучшим портфелем для школьника является ранец.
- Рациональный режим (полноценное питание, сон, чередование разных видов деятельности, прогулки).
- Регулярно выполняйте упражнения для правильной осанки.

Упражнения для правильной осанки

Основными средствами формирования правильной осанки являются занятия физическими упражнениями и физическая активность.

1. Стоя у стены. Принять положение правильной осанки: живот втянуть, плечи развернуть, ноги выпрямить, голову приподнять. Отойти от стены на один шаг и проверить правильность осанки. Удерживать позу 5-10 сек.

2. Стоя у стены в положении правильной осанки. Присесть с прямой спиной, касающейся стены, и встать, не отклоняясь от нее.

3. Стоя у стены в положении правильной осанки. Выполнить движения руками вперед, вверх, в стороны, на пояс; медленно поднять согнутую ногу, захватив её руками, прижать к туловищу, не отрываясь от стены.

4. Стоя, руки за головой, дыхание произвольное. Вначале отвести руки в стороны, затем поднять их вверх и прогнуться. Замереть в этом положении на 2–4 сек. затем вернуться в исходное положение.

5. Стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3-5сек., затем вернуться в исходное положение.

6. Лежа на животе, руки согнуты, кисти расположены под грудью, локти направлены назад. Опираясь на руки и не отрывая бедра от пола, необходимо прогнуться. В таком положении замереть на 3–5 сек., затем вернуться в исходное положение.

7. Стоя ноги врозь. Положить на голову предмет (книгу, мешочек с крупой). Выполните приседания, держа ровно голову и спину, так чтобы предмет не упал.

8. Ходьба с предметом (мешочком, книгой) на голове с сохранением правильной осанки.

Соблюдая эти советы, через некоторое время вы заметите, какие у ваших детей стали красивые, уверенные движения, как изменилась к лучшему их осанка. Здоровья вам и вашим детям!