

## «Правильная осанка у ребенка: советы родителям»

Разумная мама следит за осанкой ребенка с рождения. Однако, многие даже не задумываются над тем, что правильная и красивая осанка не дается с рождения, а формируется путем ежедневных совместных усилий родителей и ребенка.

Как бы нам не хотелось, но число юных пациентов с диагнозом сколиоз стремительно растёт. Как сформировать правильную осанку и что предпринять, чтобы предотвратить искривление позвоночника у ребенка?

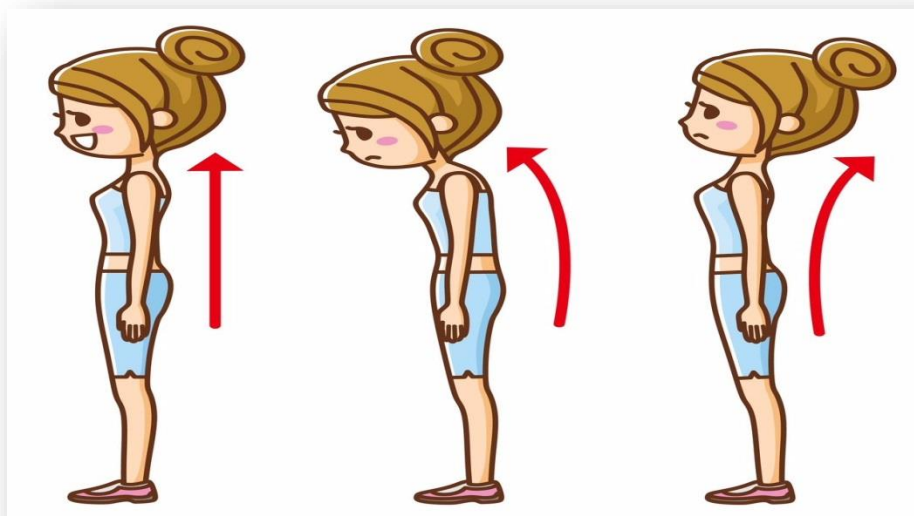


### Нарушению осанки способствует плоскостопие

Позвоночник очень тесно связан с кровеносной и нервной системой, и быстро реагирует на любое заболевание организма. Смещение одного из сегментов позвоночника приводит к появлению нарушений в соседних органах, расположенных рядом с сегментом. Например, из-за неудобной обуви одна нога может стать немного короче, чем другая, это в свою очередь станет причиной наклона таза в сторону. Чтобы это компенсировать и сохранить равновесие тела, позвоночник станет искривляться дугой в противоположную сторону, и как следствие, высота плеч станет разной. Именно такие, незначительные на первый взгляд, мелочи играют решающее значение в правильной осанке ребенка, а потом и взрослого.



Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, снижаются окислительные процессы в организме, что ведет к усталости во время физической и умственной работы. Искривленный позвоночник может привести не только к близорукости и остеохондрозу, но и нормальному функционированию внутренних органов. Кроме физиологических последствий кривой спины не менее пагубные – психологические. В какой бы супер современной одежде ребенок не был одет, если он сутулый, то смотрится неудачником и мямлей. Психологи утверждают, что сутулого, с понурой головой ребенка воспринимают как неудачника. Это влияет на психику самого ребенка, который, в конце концов, сам начинает верить в то, что неудачник.



Нарушению осанки способствует плоскостопие. Чем раньше его обнаружить, тем легче исправить. Определить плоскостопие легко: подошву ученика смачивают слабым раствором марганцовки и делают оттиск на бумаге. Стопа бывает нормальная, плоская и полая. Для формирования правильной осанки большое значение имеют упражнения, укрепляющие мышцы стопы, которые предупреждают плоскостопие и помогают исправить его.

### **Правильная осанка не дается с рождения**

О красивой осанке родители должны думать, когда малыш еще лежит в коляске. Для формирования у ребенка правильной осанки родителям необходимо: До года регулярно делать младенцу общеукрепляющий массаж.

Не спешить ребенка усаживать, обкладывая подушками раньше времени.

Не начинайте раньше времени учить ребенка ходить.

Не гуляйте часами в складной прогулочной коляске с провисшим дном.

Побуждайте ребенка как можно больше ползать, чтобы укреплялись мышцы спины и шеи.

Приучайте малыша спать, ровно расправив ножки, а не свернувшись калачиком.



Приобретите для сна ровный и жесткий матрас, маленькую и низкую подушку.

Не разрешайте ребенку читать лежа.

Особенно нужно обратить внимание родителям на осанку ребенка во время принятия пищи, работы над домашним заданием, сидя за компьютером. Читать и

писать ребенок должен за столом, а не сидя в кресле или на диване. Непосредственная обязанность родителей – следить за тем, чтобы при любой работе за столом у ребенка ноги, спина и руки имели опору. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки сидящего. При этом 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. Лучше всего подходит кресло, регулируемое по высоте, с высокой спинкой и подлокотниками.

Нарушения осанки возникают из-за недостатка движения. Прогулки, занятия туризмом, танцами и плаванием будут очень полезны.

### **Для правильной осанки вредно:**

Ездить на самокате, кататься на велосипеде, низко пригнувшись к рулю. Заниматься в младшем школьном возрасте видами спорта, которые делают позвоночник чрезмерно гибким и подвижным (теннис, фехтование, бадминтон, бокс, художественная и спортивная гимнастика, борьба), что в дальнейшем может плохо сказаться на осанке.

Держать груз на вытянутых руках, а также поднимать тяжести, не используя силу ног.

Носить сумку с учебниками через плечо вместо ранца. Ранец или рюкзак с жесткой (ортопедической) спинкой и широкими лямками ребенок должен носить примерно до класса 6-го-7-го. Рюкзак нужно подогнать по размеру, он не должен быть слишком тяжелым.



## **Универсальный комплекс спортивных упражнений для укрепления позвоночника**

Чтобы не пришлось в будущем искать способы избавления от серьезных проблем со здоровьем, лучше с малых лет приучать малыша к лечебной гимнастике. Все упражнения, составляющие этот комплекс, достаточно простые и подвластны ребенку любого возраста:

- ходьба в среднем темпе с удержанием ровной спины;
- приседания с вытяжением рук вперед;
- фитнес с чередованием полного расслабления мышечных волокон тела и их резким напряжением;
- плавное сведение-разведение лопаток из положения сидя и стоя;
- поочередный подъем ног вверх из положения лежа;
- одновременные подъемы прямых рук и ног из положения лежа на животе;
- вытяжение рук вверх из позы «лотоса»;
- упражнение «кошка»: стоя на четвереньках, на выдохе ребенок должен опустить голову вниз и максимально округлить спину, со вдохом вернуться в исходное положение, вытягиваясь макушкой вверх;
- ходьба на носках. Подобные упражнения можно усложнить, выполняя ходьбу и одновременно пытаться удержать на голове книгу.

Данные элементы фитнеса можно использовать в качестве утренней зарядки или для проведения занятий лечебной гимнастики.

***Подавайте пример своему ребёнку и не сутультесь сами!***

**Помните:** правильная осанка дошкольника – это залог здоровой спины в старшем возрасте.

### ***Используемые источники***

1. Различные нарушения осанки у детей и подростков и занятия физкультурой и спортом/ Сидоров С.П./ М., 2008
2. Справочник по детской ЛФК/ Фонарев М.И.// М., 1998
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / Ловейко И.Д., Фонарев М.И. // Л., 2003

Инструктор по физической культуре Александра Александровна Ельникова