

# Правильная осанка — залог здоровья



Правильная осанка не дается от рождения, ее надо вырабатывать. И чтобы она стала для ребенка естественной потребностью, родителям необходимо приложить усилия.

Правильная осанка не только красива, она и функциональна, при ней положение тела наиболее устойчиво, так как вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Работать над осанкой никогда не поздно. Даже в 15-16 лет еще можно исправить спину так, что в одежде искривленного позвоночника видно не будет. Правда, это потребует значительных усилий и занятий под руководством врача.

## ЧТО ПРИВОДИТ К НАРУШЕНИЯМ ОСАНКИ?

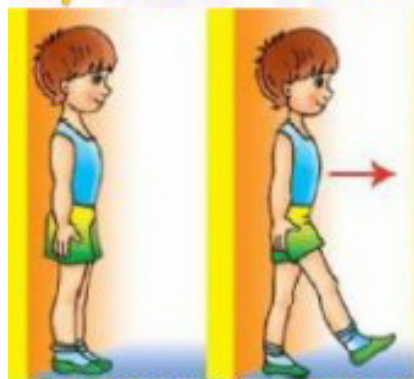
Основными причинами нарушений осанки является неправильная поза во время работы, отдыха и сна, недостаточно развитая скелетная мускулатура, поддерживающая позвоночник, не соответствующая росту ребенка мебель, неправильно подобранная обувь и одежда.

Нарушения осанки относят к так называемой «школьной» патологии, но в последнее время эта проблема выявляется и в дошкольном возрасте, в связи с приобщением даже совсем маленьких детей к всевозможным гаджетам. Ситуация, когда дети часами сидят или лежат в вынужденной позе, уткнувшись носом в экран телефона, планшета или ноутбука, часто устраивает родителей, потому что ребенок занят и не требует к себе внимания.

Следствием этого является гиподинамия, недостаточная физическая подготовка, слабое развитие скелетной мускулатуры, особенно мышц спины, поддерживающих позвоночник - так называемый «мышечный корсет».

*Сутулая спина - одна из самых частых проблем школьников. Неправильная осанка затрудняет дыхание и кровообращение, что приводит к снижению окислительных процессов в организме. В результате ребенок быстрее устает как во время физической, так и во время умственной работы. Неправильная осанка может привести к близорукости и остеохондрозу. Сутулый, с понурой головой ребенок смотрится неудачником и мямлей.*

## Правильная осанка



Поставьте ребенка к стене так, чтобы он прикасался к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут.

## Как сформировать у ребенка правильную осанку?

- ✦ **Наращивать «мышечный корсет».** Для этого необходимы регулярные, желательные ежедневные физические нагрузки - занятия спортом, особенно плаванием, ещё полезно для осанки танцами, подвижные игры на улице, гимнастические упражнения.
- ✦ **Контролировать осанку.** Постоянно следить за тем, как ребенок стоит, сидит, особенно при письме, чтении, за компьютером. Если он сутулится, кособочится, поправлять его, пока держаться ровно не войдет у него в привычку.
- ✦ **Не допускать развития плоскостопия.** Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к врачу, не запускайте проблему.
- ✦ **Убрать мягкую постель.** Матрас должен быть ровным, жестким, подушка маленькой, низкой, длина кровати такой, чтобы ноги можно было свободно вытянуть.

## Что ещё полезно для осанки?

Для правильной осанки полезно кататься на велосипеде с высоко поднятым рулём, плавать, особенно брассом, носить на голове различные предметы - книги, кубики, подушечки, наполненные солью, песком или опилками.

Ещё очень полезны упражнения у вертикальной плоскости - встать у стены как для правильной осанки, а затем поочередно отводить руки и ноги в стороны, подниматься на носки, приседать. Так же очень полезны упражнения для тренировки координации движений - делать «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну.

Формирует надёжный «мышечный корсет» и закрепляет правильную осанку верховая езда.

