

detkityumen.ru

Как сохранить хорошую осанку у ребёнка

Бич современного школьного образования в том, что дети мало двигаются.

Наш эксперт — заведующий отделением ЛФК и клинической биомеханики ФГБУ «Российский научный центр медицинской реабилитации и курортологии» Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор Михаил Ерёмушкин.

Все школьные годы дети большую часть дня сидят, хотя в этом возрасте движение необходимо им как воздух. Это их физиологическая потребность, от недостатка движения они плохо развиваются. Именно поэтому уже в младшей школе у детей катастрофически ухудшается осанка.

Осанка ровной спине

Правильная осанка не только красива, она ещё и эргономична. При ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребёнок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устаёт. А если он идёт, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведёт к тому, что человек быстрее устаёт как во время физической, так и во время умственной работы. Плохая осанка может довести ребёнка до близорукости или остеохондроза.

Сутулый, с понурой головой ребёнок смотрится неудачником и мямлей. Так к нему и начинают относиться окружающие, и этим своим отношением могут ребёнку внушить, что он и на самом деле не достигнет успеха в жизни.

Так что же делать?

Наращивать мышечный корсет.

Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. Мышечный корсет спасёт даже того, кому от родителей достались слабые соединительные ткани — предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости... Как это делать? Не меньше часа каждый день проводить в движении. Три раза в неделю целенаправленно заниматься физкультурой.

Не стелить слишком мягкую постель.

Матрас должен быть ровным, жёстким (волосяным или травяным), подушка — маленькой, низкой. Кровать — такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. А детям, уже имеющим искривление позвоночника,

придётся приобрести ортопедический матрас. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно.

Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие.

Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ось таза наклоняется — и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запускайте эту проблему.

Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом.

Ребёнок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2–3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, 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. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 40 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придётся наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится.

Пусть встанет к стене, прикоснётся к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развёрнуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она, правильная поза! Тело должно её запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдёт у ребёнка в привычку.

Источник текста и фото: <http://subscribe.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category139/3475/