

## **«Пять простых правил формирования осанки!»**

Обратим особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья у наших детей. Из 100 % детей первоклассников у 8 % - нарушение осанки, у 10 % - плоскостопие, у 10 % - сколиоз. Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям придется приложить усилия. Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы взрослые, его останавливаем, показываем, как правильно надо есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел сутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно смотреть на ребенка, который голову держит прямо, у которого плечи разведены и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах. Правильная осанка не только красива, но еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, 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.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что ребенок быстрее устает во время как физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть еще и психологические, не менее пагубные, создающие у ребенка «комплекс». Какой родитель хочет, чтобы его наследник шёл по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать?

### ***Выполнять пять простых правил формирования осанки.***

1. Наращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасёт даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости.

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть станет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи разведены, лопатки сближены, живот втянут, лопатки напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно её запомнить. Конечно, легче безвольно распусть мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. 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 ребёнка, 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 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придётся наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жёстким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жёсткая постель.