

## **Консультации для родителей: «Красивая осанка-здоровая спина»**

### **Хорошо и плохо**

Правильная осанка не только красива, но ещё и функциональна: в таком положении тело наиболее устойчиво. Когда ребёнок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устаёт. Когда он двигается, сохраняя правильную осанку (идёт, бежит или прыгает), позвоночник лучше амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, из-за чего человек быстрее утомляется, у него снижается концентрация внимания. Наконец, неправильная осанка может стать причиной близорукости, сколиоза, остеохондроза.

### **Так держать!**

Регулярные занятия лечебной физкультурой и спортом приведут к тому, что тренированное тело само начнёт диктовать организму, в каком положении ему комфортнее пребывать. Но поначалу родителям придётся следить за тем, как сидит и стоит их ребёнок. Не уставайте поправлять чадо, если оно сутулится, кособочится, кладёт ногу на ногу или поджимает ноги, когда сидит. Время от времени просите ребёнка встать к стене, прижав к ней пятки, икры, ягодицы, лопатки и затылок, чуть приподнять подбородок. Позвоночник в таком положении выпрямлен, но естественный поясничный изгиб при этом сохраняется. Плечи развёрнуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Это анатомически правильная поза, достаточно постоять так пару минут, чтобы тело запомнило положение.

### **Перина под запретом**

Для детей вредна слишком мягкая постель. Матрас должен быть ровным, жёстким, лучше ортопедическим, подушка – небольшой и низкой. Длина спального места нужна такая, чтобы можно было свободно вытянуть ноги. Ребёнку, уже имеющему искривление позвоночника, придётся спать по-спартански: под матрас кладут лист толстой фанеры.

Почти треть своей жизни мы проводим во сне, поэтому надо позаботиться о том, чтобы позвоночник чувствовал себя комфортно и мог отдохнуть от дневных нагрузок, а отдыхать ему лучше на жёсткой постели.

### **Рабочий стол**

Следующий шаг – правильно оборудованное место для работы за письменным столом и правильная поза ребёнка.

Рекомендации врачей следующие:

сидеть надо так, чтобы ноги, спина, руки имели опору;

высота стула не должна превышать высоту голени;

высота стола должна быть на 2–3 см выше локтя опущенной руки, когда ребёнок сидит;

если ноги ребёнка не достают до пола, понадобится маленькая скамеечка, она позволит тазобедренным и коленным суставам быть согнутыми под прямым углом;

спина в сидячем положении должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб;

расстояние от книги до глаз – 40 см, не больше и не меньше, а чтобы голову не пришлось наклонять, учебник надо поставить на подставку.

### **Что полезно для правильной осанки:**

- ▶ плавать;
- ▶ делать упражнения у вертикальной плоскости: вставать к стене в анатомически правильной позе, затем поочередно отводить руки и ноги в стороны, подниматься на носки, приседать, и всё – прижавшись спиной к стене;
- ▶ ходить по комнате, положив различные предметы на голову (как африканские женщины): кубики, подушечки, наполненные солью, крупой или песком. Ходить при этом на носочках, на полусогнутых ногах, можно приседать;
- ▶ делать упражнения на координацию движений: «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну.
- ▶ заниматься верховой ездой;
- ▶ кататься на велосипеде с высоко поднятым рулём.

### **Что вредно для правильной осанки:**

- ▶ кататься на велосипеде, низко пригнувшись к рулю;
- ▶ ездить на самокате;
- ▶ виды спорта, где приходится делать асимметричные движения (фехтование, большой теннис, бадминтон);
- ▶ заниматься боксом, тяжёлой атлетикой, акробатикой, художественной и спортивной гимнастикой (три последних вида спорта делают позвоночник чрезмерно гибким);
- ▶ долго стоять и прыгать на одной ноге;

▶ поднимать тяжести, согнувшись, держать груз на вытянутых руках.