

Как сохранить осанку?

Физиологи говорят, что правильная осанка не дается нам от рождения, ее надо вырабатывать. Чтобы дети ходили, стояли и сидели красиво, чтобы этот навык стал естественной потребностью, нам, родителям, придется приложить усилия. Но усилия наши окупятся сторицей. Потому что правильная осанка не только красива, она еще и функциональна, при ней положение тела наиболее устойчиво: 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.

Последствия кривой спины

- > Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение.
- > При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает, как во время физической, так и во время умственной работы.
- > Плохая осанка может привести к близорукости и остеохондрозу.
- > Сутулый, с понурой головой ребенок смотрится неудачником и мямлей.
- > Тогда окружающие к нему так и начинают относиться и таким отношением вполне могут на самом деле сотворить из него неудачника.



Да что тут объяснять, какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать?

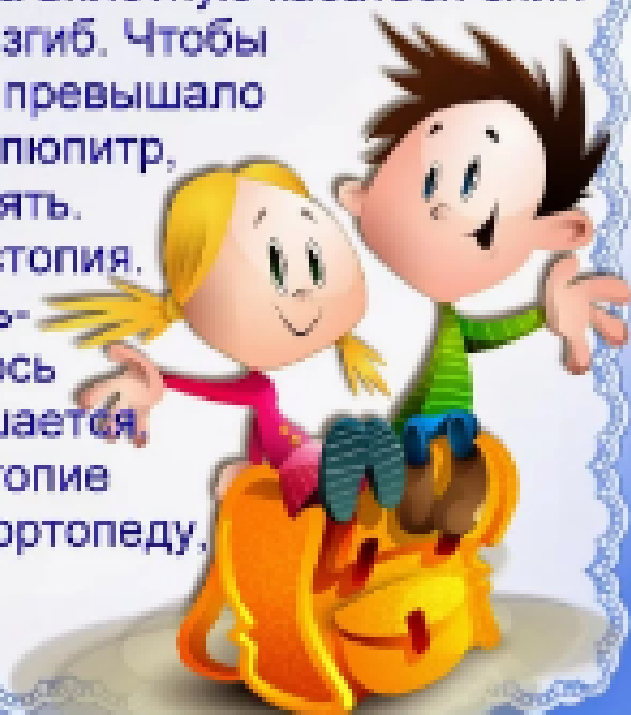
Пять простых правил

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

> Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пока держаться ровно не войдет у него в привычку.

> Обращать внимание на позу при письме. Ноги, спина, руки должны иметь 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 придется наклонять.

> Не допускать развития плоскостопия. Плоская стопа нарушает правильную опору, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запускайте эту проблему.



> Носить на голове различные предметы: кубики, подушечки, наполненные солью, песком или опилками. Не роняя подушечки, ходить на носках, на полусогнутых ногах, приседать, ползать на четвереньках, подниматься и спускаться по шведской стенке...

> Тренировать координацию движений: делать «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну...

Для правильной осанки НЕ полезно:

> Кататься на велосипеде, низко пригнувшись к рулю.

> Ездить на самокате.

> Заниматься некоторыми видами спорта. Теми, где приходится делать асимметричные движения (теннис, бадминтон, фехтование), – могут возникнуть боковые искривления позвоночника. А также боксом – боксерская стойка приводит к сутулости и круглой спине. Занятия акробатикой, художественной, спортивной гимнастикой и борьбой в младшем школьном возрасте делают позвоночник чрезмерно гибким и подвижным, что в дальнейшем тоже может плохо сказаться на осанке.

> Подолгу стоять или прыгать на одной ноге.

> Поднимать тяжести, согнувшись, а не используя силу ног. Держать груз на вытянутых руках.

Правильная поза!

Встаньте к стене, прикоснитесь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены.

Вот она, правильная поза!

Тело должно ее запомнить.

