

Зарядка для красивой осанки.

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

Нарушение осанки – это изменение функционального состояния мышечно-связочного и опорно-двигательного аппаратов.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка.

НАРУШЕНИЮ ОСАНКИ СПОСОБСТВУЕТ ПЛОСКОСТОПИЕ

Позвоночник очень тесно связан с кровеносной и нервной системой, и быстро реагирует на любое заболевание организма. Смещение одного из сегментов позвоночника приводит к появлению нарушений в соседних органах, расположенных рядом с сегментом. Например, из-за неудобной обуви одна нога может стать немного короче, чем другая, это в свою очередь станет причиной наклона таза в сторону. Чтобы это компенсировать и сохранить равновесие тела, позвоночник станет искривляться дугой в противоположную сторону, и как следствие, высота плеч станет разной. Именно такие, незначительные на первый взгляд, мелочи играют решающее значение в правильной осанке ребенка, а потом и взрослого.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, снижаются окислительные процессы в организме, что ведет к усталости во время физической и умственной работы. Искривленный позвоночник может привести не только к близорукости и остеохондрозу, но и нормальному функционированию внутренних органов.



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ РЕБЁНКУ ЗДОРОВУЮ СПИНУ?

➤ Побуждать ребенка как можно больше ползать, чтобы укреплялись мышцы спины и шеи.

➤ Приучить малыша спать, ровно расправив ножки, а не свернувшись калачиком.

Приобрести для сна ровный и жёсткий матрас, маленькую и низкую подушку.

➤ Не разрешать ребенку читать лежа.

➤ Особенно нужно обратить внимание родителям на осанку ребенка во время принятия пищи, работы над домашним заданием, сидя за компьютером.

➤ Читать и писать ребенок должен за столом, а не сидя в кресле или на диване. Непосредственная обязанность родителей – следить за тем, чтобы при любой работе за столом у ребенка ноги, спина и руки имели опору. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб.

➤ Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки сидящего.

При этом 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. Лучше всего подходит кресло, регулируемое по высоте, с высокой спинкой и подлокотниками.

➤ Нарушения осанки возникают из-за недостатка движения. Прогулки, занятия туризмом, танцами и плаванием будут очень полезны.

➤ Позаботиться об освещении рабочего стола ребёнка. Чем темнее – тем больше ребёнок сутулится, чтобы рассмотреть написанное

➤ Через каждые 50 минут сидения за столом ребёнку нужно делать перерыв. Периодическое отвлечение от уроков на 5 -10 минут снимает нагрузку с позвоночника.

ПРИУЧАТЬ РЕБЁНКА ВЕСТИ СПОРТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

«Симметричные» нагрузки на левую и правую половину тела дают такие виды спорта, как плавание, лыжи, гребля. Эти виды спорта укрепляют практически все мышцы тела. Приучите ребёнка регулярно делать зарядку. Для исправления серьёзных нарушений осанки существуют специальные упражнения, которые должны выполняться средним и медленным темпе, по 10 – 12 раз каждое:

➤ Касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки;

мяча и т. д.);

- Прогибание спины назад с отведением рук вверх – назад;
- Ходьба на носках с прогибанием спины;
- Прогибание спины, сидя на стуле или скамейке с подтягиванием;
- Прогибание спины, стоя на четвереньках и коленях;
- Наклоны назад с отведением рук в стороны;
- Наклоны вперёд с доставанием носков;
- Наклоны туловища вправо и влево;
- Упражнение «Велосипед» в положении лёжа на спине;
- Подтягивание бёдер к груди из положения лёжа на спине.

Для правильной осанки вредно:

- Ездить на самокате, кататься на велосипеде, **НИЗКО ПРИГНУВШИСЬ К РУЛЮ.**
- Носить сумку с учебниками через плечо вместо ранца. Ранец или рюкзак с жесткой (ортопедической) спинкой и широкими лямками ребёнок должен носить примерно до класса 6-го-7-го.
- Рюкзак нужно подогнать по размеру, он не должен быть слишком тяжелым.



ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР СВОЕМУ РЕБЁНКУ И НЕ СУТУЛЬТЕСЬ САМИ!

**ПОМНИТЕ: ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА РЕБЁНКА – ЭТО ЗАЛОГ
ЗДОРОВОЙ СПИНЫ В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ.**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!