

Держим спинку! Как сохранить осанку за партой?

Сутулая спина – одна из самых частых проблем школьников. Как сохранить красивую осанку?

Не дар, а навык

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.

Пять простых правил

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?

- ▶ Наращивать «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.

► Не спать на мягкой постели. Матрас должен быть ровным, жестким (волосатым или травяным), подушка – маленькой, низкой, кровать – такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть.

Где соломку подстелить

Предусмотрительная мама не разрешит также своему дитятке читать, лежа на боку или на спине, подложив под голову большую подушку. Для школы она ему купит ранец, а не портфель, и будет стойко отбивать все его поползновения сменить этот ранец на сумку через плечо хотя бы класса до 6-7-го. А также объяснит, что тяжести надо носить не в одной руке, а распределять их между двумя руками: для спины полезнее, когда ты несешь два ведра с водой, а не одно. Когда ее сынок решит подражать суперменам и выберет себе походку с широко расставленными ногами и носками, вывернутыми наружу, крепко сжатыми челюстями и приподнятыми плечами, она найдет слова, чтобы убедить его не ходить, как киношный громила.

Работать над осанкой никогда не поздно. Даже в 15-16 лет еще можно исправить спину так, что в одежде искривленного позвоночника видно не будет. Правда, это потребует значительных усилий и занятий под руководством врача. Но зачем ждать, когда спина станет кривой, не лучше ли начать заботиться о ней прямо сейчас?

Для правильной осанки полезно:

► Кататься на велосипеде с высоко поднятым рулем.

► Плавать брассом.

► Ездить верхом. Во время верховой езды позвоночник самовытягивается, создается надежный «мышечный корсет», закрепляется правильная посадка.

► Делать упражнения у вертикальной плоскости: вставать у стенки правильно, а затем поочередно отводить руки и ноги в стороны, подниматься на носки, приседать...

► 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 и 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.