

Красивая осанка - здоровая спинка. Как сохранить это сокровище с детства?

Зайдите в класс к своему малышу. Над доской обязательно увидите плакат: на нем за партой девочка или мальчик с ровной спиной. И надпись, знакомая с детства: «Сиди ровно, пиши ровно». Раньше на обороте тетрадок часто печатали аналогичную картинку – чтобы всегда напоминать ребенку, как правильно сидеть.

«Ну подумаешь, сидеть – тоже мне наука» – малыши не понимают, в чем смысл. И им очень часто некому объяснить. Потому что самое страшное: родители не очень следят за тем, как же сидят их дети и какая у них осанка. Не следят, потому что не понимают, чем опасно неправильное положение для ребенка.

Опорно-двигательный аппарат новорожденного еще не сформирован. Нет окрепших косточек и суставов. Постепенно ребенок растет, и крепнет его организм. Тем не менее, даже в 5 лет еще нельзя говорить о сформированном позвоночнике. Это можно заметить, когда ребенок танцует – его движения не совсем скоординированы. А в школу его нужно отдавать уже в 6-7 лет. Что он имеет к школьному возрасту? Неокрепший позвоночник и тело, как пластилин.

Не рискуйте здоровьем ребенка и не игнорируйте простые правила. На словах все соглашаются, как важна осанка. Когда доходит до дела – нам трудно элементарно выпрямить спину.

Начать пора с самого детства. Подберите высоту обеденного стола так, чтобы, поставив локоть на стол, кистью можно было коснуться подбородка. Пусть ребенку будет ни высоко, ни низко – чтобы не сутулиться, а держать спину ровно. Хотя по правилам этикета класть локти на стол некрасиво, но если при прямой спине руки на столе создают дополнительную опору, то почему бы нет?

Диван или кресло могут быть сколь угодно мягкими, удобными и повторяющими форму тела, но, если ребенок, сидя в нем, сутулится, обязательно попросите его выпрямить спину. Смотреть телевизор тоже нужно либо лежа, либо сидя в правильном положении. Никаких перекосов вправо и влево, никаких ног на стуле за обедом.

Проблемы у многих начинаются со школы. Учиться писать – это целая наука для ребенка. Он вкладывает все силы и энергию в этот сложный процесс. Он старательно выводит буквы, не имея особых навыков. Поэтому все – и движения руки, и посадка – для него ново. Склоняясь над партой, он думает только о том, как бы букву написать правильно, и подсознательно выбирает то положение, при котором у него лучше всего это получается.

Не всегда это положение благоприятно для позвоночника. Дело учителя (а дома – родителей) – объяснить ученику, что его здоровая спинка – самое важное, и он должен учиться писать только так. А именно: обе ноги на пол, спина – ровная, перпендикулярно полу, обе руки на парте, между грудью и партой – расстояние в ладонь, тетрадь – под умеренным наклоном.

Систематические ненавязчивые напоминания в раннем возрасте приучают ребенка к правильному положению, формируют правильную осанку. Тогда и в старших классах, когда его намного сложнее контролировать, на эту тему проблем возникать не будет.

Как быть с компьютером? Детей трудно оторвать от того, что им интересно, и уж конечно, какая там осанка... Прежде всего целесообразно поставить монитор не в правой или левой части стола, а строго в центре, перед глазами, чтобы ребенок не поворачивал голову и корпус, а смотрел прямо перед собой. Первый помощник в этом – стул. Не офисный с поворотным механизмом, а обычный устойчивый стул. Особенно это актуально в раннем возрасте, когда для ребенка он скорее является игрушкой – он качается и вертится на нем, в том числе и во время подготовки домашнего задания. Обычный стул, к каким мы все с детства привыкли – лучший вариант для фиксации положения позвоночника. Такой позиции придерживаются доктора.

Взрослому человеку с правильной осанкой можно ставить монитор так, как ему удобно – в таком случае офисный стул на колесиках не запрещен – он позволяет разворачивать весь корпус, чтобы позвоночник не «гулял».

Безусловная обязанность – гимнастика. Это не зависит от возраста.

Опорно-двигательный аппарат должен «разбудить» весь организм с самого утра.

Делайте зарядку вместе с малышом, будьте для него примером. Начинайте с простых упражнений – разминка шеи, рук, стоп, затем можете переходить к комплексам для всех групп мышц.

Еще один лечебно-профилактический совет родителям – массаж. Можете делать легкие поглаживания и пощипывания, приятные ребенку перед сном. А периодически обращайтесь к профессиональному массажисту, предварительно проконсультировавшись с доктором, который осмотрит спинку ребенка.

Посвятите общее время подвижным играм и вообще – больше двигайтесь. Не нагружайте портфель ребенка учебниками и тетрадями. Школьники носят рюкзаки на одном плече, и это даст свои плоды позже. Можно найти много способов облегчить его ношу. И объяснить, почему стоит носить рюкзак на обоих плечах.

Нужно понять, что с самого детства мы приобретаем то, что проявится позже. Позвоночник – ось организма. И поверьте, каждая минута, проведенная в скривленном состоянии в детстве, отзовется позже. Когда отзывается – вспоминаешь все те возможности элементарно держать спину ровно. И то, на что легко махнуть рукой в детстве, важно не только на словах.

Остеохондроз, сколиоз, боли в спине – подростки уже имеют это в арсенале. Уделить внимание нетрудно. Зато какая отдача!

Автор - **Е. Лена**

[Источник](#)