Семь советов для правильной осанки у ребенка

Что такое осанка – мы не задумываемся, пока она нормальная. Обращать внимание начинаем, когда появляются проблемы. Особенно важно сохранить правильную осанку в детском возрасте.

**Осанка** – привычная вертикальная поза (вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. Привычное положение тела регулируется бессознательно, на уровне системы условных рефлексов, которые называются двигательным стереотипом.

При правильной осанке у человека красивая стройная фигура, легкая непринужденная походка. Неправильная осанка не только выглядит не эстетично, но и может стать причиной серьезных заболеваний позвоночника и внутренних органов. Дело в том, что при нарушении осанки снижена жизненная емкость легких, затруднена работа сердца и органов пищеварения, часты головные боли, быстро наступает утомляемость, нередко у таких детей развивается близорукость. Как избежать столь серьезных последствий для здоровья ребенка? Профилактика заключается в несложных действиях. Врачи рекомендуют:

**Совет 1 – Правильный режим дня**.

- В детском возрасте очень важен полноценный сон не менее 8–10,5 часов в сутки в зависимости от возраста часов. Надо, чтобы в 21–22 часа ребенок уже лег спать.

- Следует ограничить пребывание у телевизора и компьютера. Для школьников старшего возраста – до 1,5 часов в день, для дошкольников – не более 20 минут.

- Обязательны ежедневные прогулки на свежем воздухе по 2–2,5 часа и водные процедуры, а также закаливание, физические упражнения.

- Большое значение имеет полноценное питание – 4-5-разовое, в одно и то же время. Для костей и хрящей межпозвонковых дисков полезны мясо, рыба, птица, молоко, сыр, блюда из круп, зерновой хлеб, овощи, фрукты, мед. Жиры необходимо ограничить. В рационе ребенка должны быть тыква, орехи, чечевица, йогурт, яблоки, груши, клубника, малина, салат, виноград.

**Совет 2 – Постель ребенка должна быть жесткой.**

В идеале спать детям надо на ортопедическом матрасе и подушке. Подушка не должна быть слишком большой и очень мягкой.

**Совет 3 – Не покупайте детям обувь «на вырост», а также тесную и неудобную**.

 Неправильное положение детской ноги в такой обуви нередко приводит к нарушению положения позвоночника. Со временем изменения могут закрепиться и сформировать нарушения осанки.

**Совет 4 – Нагрузку на позвоночник следует распределять равномерно**.

Для этого контролируйте ношение рюкзаков, сумок, портфелей. Если ребенок длительно носит тяжелую сумку в одной руке, у него высок риск развития сколиоза – искривления позвоночника в боковой плоскости. Для профилактики такой патологии следует пользоваться рюкзаком с жесткой ортопедической спинкой и широкими лямками. Его следует подогнать по размеру и не слишком нагружать. Оптимальный вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей в зависимости от возраста, согласно требованиям Санпина от 2010 года (п.10.32)не должен превышать:

\*для учащихся 1–2-х классов 1,5 кг,

\*3–4-х классов – 2 кг,

\*5–6-х – 2,5 кг,

\*7–8-х – 3,5 кг,

\*9–11-х – 4 кг.

**Совет 5 – Больше двигаться!**

Формированию правильной осанки у ребенка способствуют любые занятия спортом, особенно плавание и ходьба на лыжах. Упражнения и отдых надо чередовать. Полезны ежедневные занятия гимнастикой по 15–20 минут при открытой форточке. Акцент должен быть сделан на общеукрепляющие упражнения, которые способствуют развитию мышц плечевого пояса, ног, спины, живота, шеи.

**Совет 6 – Используйте ортопедические устройства**.

Если врач назначил ношение корректора осанки, спинодержателя или ортопедического корсета, внушите ребенку, что ему это необходимо. Однако не навсегда, а только пока спина не станет ровной, а сам он – здоровым и стройным.

**Совет 7 – Оборудуйте ребенку удобное и хорошо освещенное рабочее место.**

Чтобы дети могли готовить уроки, делать поделки, читать, рисовать и т.д., им необходимо организовать рабочее место. При этом мебель должна подходить ребенку по росту. Если у него через 15–20 минут сидения за столом затекает шея, значит мебель подобрана неправильно.

***Как правильно сидеть за письменным столом:***

- спина прямая, туловище симметрично своей оси, пояснично-грудной отдел позвоночника опирается на спинку стула.

- ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы полностью стоят на полу или подставке для ног,

- грудная клетка не должна опираться о стол, между столом и туловищем должна свободно проходить рука,

- расстояние от поверхности рабочего стола до уровня глаз равно длине руки от локтя до кончиков пальцев.

