



ОСАНКА ШКОЛЬНИКА, КОТОРУЮ МЫ СБЕРЕЖЁМ



Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

«Школьные годы чудесные» — идеальное время для того, чтобы ребенок испортил осанку. Возможностей заработать искривление позвоночника масса: начиная с неудобной школьной парты и заканчивая редкими посещениями окулиста.



А ведь именно в это время у мальчиков и девочек идет усиленный рост и формирование скелета. От того, насколько правильным останется положение позвоночника, зависит не только будущая красота, но и здоровье человека.

Осанка — показатель физической культуры и здоровья.

В формировании и поддержании правильной осанки принимают участие более 300 мышц. В организме человека всё взаимосвязано. Её нарушение приводит ко многим проблемам со здоровьем. При искривлениях позвоночника уменьшается рабочий объём лёгких. Это в свою очередь неблагоприятно отражается на функциях сердечнососудистой и дыхательной систем. Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения.

ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Главной особенностью правильной осанки является симметричное расположение частей тела относительно позвоночника:

- ✓ голова приподнята, грудная клетка развёрнута, плечи и лопатки – на одном уровне;
- ✓ если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- ✓ если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы), и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз);
- ✓ симметричность ягодичных складок.

КАК ПЕРЕЖИТЬ ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ И СОХРАНИТЬ ХОРОШУЮ ОСАНКУ?

1. Размер мебели. Мебель, за которой будет работать ребенок, надо выбирать, ориентируясь на его рост. Оптимальная высота столешницы – на 5–6 сантиметров выше локтя опущенной вниз руки ребенка. А разница между высотой стола и стула – около 20 см. Это соотношение, кстати, важно не только для школьника, но и для взрослых, вынужденных проводить весь день за столом.

2. Компьютерный стол. Если планируется, что ребенок будет работать за компьютером, надо озаботиться покупкой настоящей «компьютерной» мебели. Середина экрана монитора должна располагаться на уровне глаз или даже чуть выше. Клавиатуру поставьте на специальную выдвигающуюся полочку под крышкой стола, чтобы не заставлять ребенка поднимать руки слишком высоко, перенапрягая мышцы спины.

3. Стул. За столом ребенок не должен сидеть на табуретке или «взрослом стуле», который может оказаться слишком высоким или широким для него. Проверить, насколько подходит мебель, просто: ноги ребенка стоят полной ступней на полу, а колени сгибаются под прямым углом, не упираясь в крышку стола.

4. Правильная поза. Руки ребенка должны свободно лежать на столе так, чтобы он не ложился на него грудью и не наклонял голову при работе вперед. При этом обратите внимание на плечи ребенка – они должны быть абсолютно расслаблены, а предплечье и кисть руки составлять одну прямую линию. Расстояние от стола до глаз не менее 30 – 35 см. Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5 – 2 см (ребром проходит ладонь).

Организм ребёнка и его позвоночник рассчитан на движение – длительное статическое положение противоестественно. Стремясь компенсировать этот недостаток, дети «вертятся» за партой, и это нормально, надо только первоначально научить их правильно сидеть, чтобы они возвращались в правильное исходное положение.



5. Следите за рюкзаком. Детям лучше всего носить учебники в рюкзаках с широкими лямками и ортопедической (жесткой) спинкой. Вес пустого ранца для учащихся 1 – 4 классов не должен превышать 700 граммов, а нагруженного тетрадками и книжками – двух килограммов. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей учащихся 5 – 6-х классов не должен быть более 2,5 кг, 7 – 8-х классов – более 3,5 кг, 9 – 11-х классов – более 4 кг.



Научите ребенка правильно собирать рюкзак – раскладывать все предметы по разным отделениям так, чтобы нагрузка на спину распределялась примерно одинаково.

6. Контролируйте режим. Как и в случае работы за компьютером, письмо или чтение за столом – слишком сильная нагрузка на неокрепший детский позвоночник. Следите за тем, чтобы ребенок не сидел за столом дольше 45 минут и не садился за него вновь раньше, чем через 15 минут. Это время лучше посвятить подвижным играм.

7. Больше света. У ребенка обязательно должна быть своя настольная лампа, дающая теплый рассеянный свет на всю поверхность стола. Сам стол лучше поставить у окна так, чтобы свет из него падал на поверхность сбоку.



Если света недостаточно, человек инстинктивно пытается приблизить рассматриваемый предмет к глазам. А ребенок, сидящий за столом – наклониться как можно ближе к тетради или книге. Про вред такой посадки для зрения можно говорить долго, но эта согнутая поза перегружает и позвоночник.

8. Помните о тренировке. Следите за тем, чтобы ребенок получал достаточно физической нагрузки. Если мышцы спины и живота, образующие мышечный каркас тела, тренированы недостаточно, они быстро устают от однообразной сидячей позы и перестают поддерживать позвоночник в правильном положении. Пусть Ваш ребёнок больше времени проводит на улице в подвижных играх.

Если уроков физкультуры в школе недостаточно, запишите ребенка в спортивную секцию, в которой он не только получит необходимую нагрузку, но и найдет новых друзей.

9. Регулярно посещайте с ребенком **детского окулиста**. Мебель подобрана правильно, света достаточно, а малыш все равно горбится, и наклоняется над книжкой или тетрадкой? Возможно, проблема с осанкой объясняется нарушением зрения, которое не замечают ни родители, ни сам малыш.

10. Создайте для школьника **рабочую атмосферу**. Поставьте стол так, чтобы стена располагалась за спиной ребенка или отгородите часть комнаты стеллажом или шкафом, чтобы у школьника был «личный кабинет». Комфортная обстановка позволит малышу сидеть за столом свободно и расслабленно, он не будет инстинктивно горбиться и ложиться грудью на столешницу.

11. Обратите внимание **на постель**, на которой спит ребёнок.

Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка – невысокой (15 – 17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Детей надо приучать засыпать на спине, держа руки поверх одеяла. Хорошо развитым физически можно позволить спать на боку, только не на одном. И следить, чтобы ребенок не подтягивал ноги к животу, не сгибалась калачиком, не покрывалась одеялом с головой.

12. Правильное и сбалансированное питание.

Необходимо употреблять достаточное количество продуктов, содержащих кальций и фосфор. Это молочные продукты: молоко, кефир, йогурт, творог, мягкие сыры и сливочное масло. Необходимо также употреблять рыбопродукты, овощи и фрукты.



НЕ МЕНЕЕ ВАЖНО!

1. Приучить ребёнка делать по утрам зарядку, будьте примером сами.
2. Привить ребёнку любовь к спорту и физкультуре.
3. Создайте в квартире условия для занятий физкультурой. Желательно присутствие в комнате ребенка спортивного комплекса (шведская стенка, турник).
4. Систематически, не менее 3-х раз в неделю необходимо тренировать мышцы спины и живота. Упражнения можно включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится.
6. Если Ваш ребёнок всё же вынужден продолжительное время проводить сидя, приучите его делать физкультурные паузы каждые 30 – 40 минут.



НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- ✓ Встать спиной к стене, касаясь её затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 сек. Запомнить его и, стараясь не нарушить, сделать шаг вперёд, затем назад.
- ✓ Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.
- ✓ Стоя у стены, вытянуть руки вперёд. Поднять прямую ногу вперёд, не теряя касания со стеной.
- ✓ Стоя у стены, принять правильную осанку, развести руки в стороны, выполняя наклоны вправо и влево.
- ✓ Стоя лицом к стене, поднять руки вверх, отводить ноги назад – вперёд.
- ✓ Стоя у стены, принять правильную осанку. Руки за голову, локти вперёд. Подняться на носки, локти в стороны, вернуться в исходное положение.
- ✓ Стоя у стены, прижаться к ней. Руки вперёд, приседать и выпрямляться, касаясь стены затылком и туловищем.
- ✓ С палкой за спиной на сгибах локтевых суставов приседать, сохраняя правильную осанку.
- ✓ Ноги вместе, руки опущены. Выпрямить спину, развернуть грудь, немного приподнять голову. Прямые руки поднять над головой, прижать к ушам, ладони соединить. Стоять в таком положении 10 – 15 сек.



УДОБНЫЙ СТОЛ, ХОРОШЕЕ ОСВЕЩЕНИЕ И
ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ
ПОЗВОЛЯТ НЕ ТОЛЬКО СОХРАНИТЬ ОСАНКУ
ШКОЛЬНИКА, НО И СДЕЛАТЬ ЕГО УЧЕБУ БОЛЕЕ
ЛЕГКОЙ И ПРОДУКТИВНОЙ.

БУ «Центр медицинской профилактики»
Адрес: г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34
Web-сайт: www.cmphmao.ru
Тел.: +7 (3467) 318-466
2016 год