

КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА

Чем опасна плохая осанка?

Само по себе нарушение осанки – еще не болезнь. Оно просто создает условия для заболеваний, причем не только позвоночника, но и внутренних органов. При неправильной осанке сердце бьется в тесной грудной клетке, впалая грудь и повернутые вперед плечи не дают расправиться легким, а выпяченный живот нарушает положение органов брюшной полости. Спина становится плоской, что ведет к постоянным головным болям, нарушениям памяти и внимания и повышенной утомляемости. Из-за привычки сутулиться часто развивается близорукость.

Почему это происходит?

С самого детства мы требуем от малыша послушания и усидчивости. Но здоровому ребенку просто необходимо бегать, прыгать, вертеться – и в силу особенностей нервной системы, и потому, что неокрепшим мышцам трудно поддерживать неподвижную позу. Во время движения мышцы развиваются, укрепляются, формируются функциональные изгибы позвоночника. Проблемы начинаются, ребенку впервые скажут: «Не бегай! Сиди спокойно!» В неподвижном положении ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвоночные диски, и начинается формирование неправильной осанки. Вот почему врачи не устают повторять родителям: не разрешайте детям прогуливать физкультуру. А еще лучше – регулярно заниматься спортом, на любительском уровне. Идеально для спины плавание. Польза будет и от аквааэробики, и от катания на лыжах и коньках.

Следите

Чтобы ребенок

Правильно...

... СПАЛ

И МАТРАЦ, И ПОДУШКА, ДОЛЖНЫ БЫТЬ УМЕРЕННОЙ ЖЕСТКОСТИ. КРОМЕ ТОГО, ВЫБИРАЙТЕ ПОДУШКУ СРЕДНЕЙ ВЫСОТЫ. МАТРАЦ ЖЕ В ИДЕАЛЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКИМ.

... СИДЕЛ

ОЧЕНЬ ВАЖНА ДЛЯ ХОРОШЕЙ ОСАНКИ ПРАВИЛЬНАЯ ВЫСОТА СТОЛА И СТУЛА, ЗА КОТОРЫМ РЕБЕНОК ЗАНИМАЕТСЯ. У СТУЛА СИДЕНЬЕ ДОЛЖНО НАХОДИТЬСЯ НА УРОВНЕ ПОДКОЛЕННОЙ ЯМКИ СТОЯЩЕГО РЕБЕНКА, А ЕГО ВЕРХНИЙ КРАЙ СЛЕГКА ПРИПОДНЯТ ВВЕРХ. А СТОЛ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТАКОЙ ВЫСОТЫ, КОГДА РЕБЕНОК СИДИТ ЗА НИМ, ПОСТАВИВ ЛОКТИ НА СТОЛ, КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ ОКАЗАЛИСЬ НА УРОВНЕ ВИСКА.

...ПИТАЛСЯ

ДЛЯ ХОРОШЕЙ ОСАНКИ НЕОБХОДИМЫ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖЕЛЕЗО: КУРИНАЯ И ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ, ОРЕХИ, РЫБА, ЦИТРУСОВЫЕ.

ТЕСТ ДЛЯ СПИНЫ

СУТУЛОСТЬ, КАК ПРАВИЛО, МОЖНО ЗАМЕТИТЬ СРАЗУ. НО ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ПРОВЕРИТЬ, НАСКОЛЬКО СЕРЬЕЗНЫ У ВАШЕГО РЕБЕНКА ПРОБЛЕМЫ СО СПИНОЙ.

- ПРОВЕРЬТЕ СОСТОЯНИЕ НОГ. ПОСКОЛЬКУ ПЛОСКОСТОПИЕ, Х-ИЛИ О-ОБРАЗНОЕ ИСКРЕВЛЕНИЕ НОГ ВСЕГДА СОЧЕТАЮТСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ.
- ЕСТЬ И БОЛЕЕ НАГЛЯДНЫЙ СПОСОБ: ПРИВЯЖИТЕ К ДЛИННОМУ ШНУРУ ГРУЗИК, НАЩУПАЙТЕ ЧУТЬ ПОНИЖЕ ЗАТЫЛКА УГЛУБЛЕНИЕ МЕЖДУ ДВУМЯ ШЕЙНЫМИ МЫШЦАМИ И ПРИЛОЖИТЕ ТУДА ОДИН КОНЕЦ ШНУРА, А ВТОРОЙ ОПУСТИТЕ ВНИЗ. ЕСЛИ ШНУРОК СОВПАДАЕТ С ЛИНИЕЙ ПОВОНОЧНИКА, ЗНАЧИТ СО СПИНОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ, ЕСЛИ ИХ ЛИНИИ РАСХОДЯТСЯ – ЗНАЧИТ ЕСТЬ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ.

Важно!

ЧТОБЫ РЕБЕНКУ БЫЛО ЛЕГЧЕ ДЕРЖАТЬ СПИНКУ

ПРЯМО, ПРИУЧИТЕ ЕГО, КОГДА ОН ИДЕТ ПО УЛИЦЕ, УДЕРЖИВАТЬ ВЗГЯД НА УРОВНЕ ТРЕТЬЕГО ЭТАЖА (ДЕТЯМ МАЛЕНЬКОГО РОСТА – НА УРОВНЕ ВТОРОГО).

ТОГДА СПИНКА БУДЕТ НЕПРОИЗВОЛЬНО ВЫПРЯМЛЯТЬСЯ.

А ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ МОЖНО ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОДХОДИТЬ К СТЕНЕ И ПРИСЛОНЯТЬСЯ К НЕЙ ТАК, ЧТОБЫ ЕЕ КАСАЛИСЬ ЗАТЫЛОК, ЛОПАТКИ, ГОЛЕНЬ И ПЯТКИ.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Чтобы избежать проблем, связанных с неправильной осанкой ребенка, важно знать, что правильная осанка – такой же двигательный рефлекс, приобретаемый ребенком в процессе его развития, как, например, условный рефлекс еды ножом и вилкой, как почерк и т.д., поэтому важно рассказать малышу о правильной осанке и его возможных ошибках в этом отношении.

Воспитать у малыша с детства навык правильной осанки помогут упражнения, которые можно проводить с ребенком дома.

Работа у зеркала

Ребенок перед зеркалом принимает правильную осанку, то есть держит голову прямо, разворачивает и опускает плечи, подтягивает живот и выпрямляет ноги.

Когда плечи развернуты и опущены, спина принимает правильное положение.

Выполнять задание перед зеркалом важно в прямой и боковой проекциях. Ребенок должен понять, что для изменения осанки необходимы определенные усилия и движения: надо поднять голову, развернуть плечи, выпрямить позвоночник, сблизить лопатки, подтянуть живот, напрячь ягодицы.

Упражнения у стены

Несколько раз в день по 2-3 минуты

Прикасаясь к стене всем телом, ребенок развивает чувство правильной осанки, ребенок чувствует правильное положение и запоминает его. Стена, у которой выполняется упражнение, должна быть без плинтуса. Ребенок становится спиной к стене, прикасаясь пятками, икроножными мышцами, ягодицами, межлопаточной областью и затылком. Нередко дети, выполняя задание, сильно прогибают поясницу. Чтобы избежать этого, используйте простой прием: когда ребенок прижмет туловище к стене, попросите его провести рукой в области поясничного прогиба – если проходит только ладонь, положение правильное;

если же проходит кулак, то прогиб слишком большой. Для его сокращения нужно напрячь ягодичные мышцы и мышцы передней брюшной стенки.

Выровнявшись у плоскости, можно сделать шаг вперед, не нарушая принятой осанки, выполнить полу присед, скользя по вертикальной поверхности спиной; выполнять движения руками, скользя по стене снизу вверх и наоборот и т.д.

Предмет на голове

Несколько раз в день по 5-7 минут.

Положив на голову мешочек с песком (вес 400гр), подушечку с опилками, коробочку или другой небольшой предмет, нужно попросить его выполнить несколько заданий в ходьбе, ползании, приседании, лазании. Важно, конечно, чтобы предмет не упал с головы ребенка.

Упражнения в балансировке

Ежедневно, по 3-5 минут

Чтобы воспитать правильную осанку, нужно развивать координацию движений, и в частности равновесие и балансировку. При этом полезны упражнения в ходьбе по скамейке на различной высоте, по узкой рейке, по шнуру, положенному на пол, балансирование на одной ноге с выполнением различных заданий.

Упражнения - команды

Ежедневно, по 2 минуты

Попросите ребенка принять правильное положение различных частей тела. Например, развернуть и опустить плечи, подтянуть живот, выпрямить ноги.