

## Как улучшить осанку. Рекомендации родителям.

Формировать и поддерживать правильную осанку необходимо с детского возраста. Плохая осанка у детей не только некрасиво выглядит, но и может привести к массе проблем со здоровьем – головным болям, неправильному росту костей, нарушениям обмена веществ и кровообращения, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, и даже более частым простудам. Многие родители считают, что это трудная задача - формирование у ребенка привычки - держать спину прямо. Итак, что надо делать, чтобы ребенок перестал сутулиться, без постоянных напоминаний взрослых стал держать спину прямо? Что такое правильная осанка?

**Правильная осанка** - это когда ухо, плечо и бедро находятся на одной вертикальной линии, если посмотреть на ребенка сбоку в положении стоя и сидя. Мышцы верхней части туловища не перенапрягаются, сбалансированы, используются равномерно при правильной осанке.

**Как улучшить осанку.** Сформировать и поддержать правильную осанку у ребенка вам помогут эти несложные рекомендации.

- Обучите ребенка правилам правильной посадки за обеденным столом и рабочим столом. Сидеть ровно за столом необходимо, прислонившись к спинке стула. Следите затем, чтобы ребенок не склонялся к столу. Если это неизбежно, значит необходимо приобрести стол, у которого возможна регулировка наклона столешницы. Ступни ног должны обязательно стоять на полу. Если до пола не достают, используйте подставки под ноги. Рабочая поверхность стола должна быть на уровне солнечного сплетения ребенка. Выработайте у ребенка привычку соблюдать эти правила. Привычка возьмет свое.
- Приучайте ребенка к физической активности. Плавание, лыжи, танцы считаются самыми полезными для позвоночника. Сейчас разработано множество детских фитнес-программ, где в игровой форме детей обучают полезным упражнениям для формирования правильной осанки. Не имея возможности посещать спортивные секции, выходите на совместные пешие прогулки.
- Ограничивайте время пребывания ребенка за компьютером и телевизором. Предложите ребенку подвижные компьютерные игры, например «Танцевальная революция» (Dance Revolution).
- Вместе с ребенком выполняйте упражнения на мышцы, которые не используются во время сидения. Например, встать, поднять руки вверх и немного отклоняться назад. Делайте с ребенком зарядку, формируя мышцы, поддерживающие осанку и помогающие выдержать последующие школьные нагрузки.
- Не стоит забывать, что своим примером мы подаем пример детям. Ребенок в возрасте от трех до пяти лет частично перенимает манеру держать осанку у родителей. Так что, если у вас плохая осанка, то, скорее всего у вашего ребенка будет такая же.
- Соблюдайте профилактику нарушений осанки у детей и тогда вы обезопасите вашего ребенка от проблем со здоровьем, которые могут возникнуть из-за неправильной осанки и сопровождать его на протяжении всей взрослой жизни.
- Обратите внимание на то, что в некоторых случаях необходима консультация детского ортопеда. К врачу следует обращаться, если у вашего ребенка есть следующие симптомы:
  - ребенок жалуется на постоянную боль в шее или спине;
  - если он не может распрямить плечи и встать прямо;

- косолапость;
- если у ребенка неровная линия позвоночника, когда он стоит.

Нам, взрослым, следует помнить, что по окончании дошкольного возраста, дети пойдут в школу, наступит не только интересное время, но и сложное. Сложное потому, что возрастет нагрузка на физическое состояние, а не только на интеллект ребенка. Ребенок намного больше времени будет проводить в вынужденном положении – сидя за столом: уроки в школе, затем выполнение домашнего задания. В итоге к концу учебного года родители поведут своих детей к врачу-ортопеду с единственной жалобой: «Что нам делать? Он стал так сутулиться!» Самым важным для исправления и формирования осанки будет даже не все вышперечисленное, а симметрично развитые мышцы. Потому что именно мышцы окружают позвоночник и удерживают его в правильном положении. Укреплять мышцы необходимо с самого рождения, а не только перед школой.

Формировать осанку никогда не поздно. Главное занимайтесь этим с удовольствием, добавляйте элементы игры, мотивируйте ребенка в этом увлекательном, но не простом деле.

*Будякова Н.Л., воспитатель,  
Зыбина Н.Н., воспитатель,  
Ряполова М.О., тьютор*

