

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Главный бич современного школьного образования в том, что дети мало двигаются. Именно потому уже в младшей школе у ребят катастрофически ухудшается осанка. Правильная осанка это не только красиво – при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение. Снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что ребенок быстрее устает как во время физической, так и во время умственной работы. Плохая осанка может довести до остеохондроза.

Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами и опущенной головой? Никакой. Так что же делать? Действовать. Нарращивать «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости... Надо постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она - правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

Обратите особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо поставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный

изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 40 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку.

Работать над осанкой никогда не поздно. Даже в 15-16 лет еще можно все исправить. Правда, это потребует значительных усилий и занятий под наблюдением врача.