[ПРОФИЛАКТИКА И ИСПРАВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ на уроках с освобождёнными.](http://fizkultura-na5.ru/fizicheskaya-kultura/profilaktika-i-ispravleniya-narushenij-osanki.html)

 Для развития детского организма, а следователь­но, и для формирования правильной осанки большое значение имеют условия жизни: правильное чередование труда и отдыха, питание, ежедневные прогулки и игры на свежем воздухе, занятия физи­ческими упражнениями. Дети должны иметь отдельную постель, достаточ­но широкую и длинную, с ровным и жестким матра­цем. Нельзя класть детей спать на диване с сильно проложенными местами, на кровати с испорченной сеткой. Это может привести к искривлению позво­ночника, особенно если ребенок привык спать в од­ной и той же позе.

    Немаловажное значение для формирования пра­вильной осанки имеют одежда и обувь. Одежда не должна стеснять движений, затруднять кровообра­щение и дыхание. При выборе одежды обращайте внимание на то, чтобы проймы, пояса и резинки не были слишком узкими и тугими. То же самое отно­сится и к обуви. Тесная обувь нарушает развитие сво­да столь, что ведет к плоскостопию. Кроме того, при ношении тесной обуви возможно появление вросших ногтей, потертостей. Все это делает походку ребенка неуверенной, напряженной, а осанку нестройной.

     Воздух в комнате, где играют и учат уроки дети, должен быть всегда чистым и свежим. Если в ком­нате душно, быстрее наступает утомление, тонус мышц ослабевает, а осанка становится «вялой».

    Устройте рабочий уголок школьника в самой свет­лой части комнаты. Стол и стул поставьте так, чтобы свет падал с левой стороны. В вечернее время по­мимо верхнего света пользуйтесь настольной лам­пой с зеленым или матовым абажуром. Плохое ос­вещение заставляет ребенка очень низко склонять­ся над столом, что ведет к развитию близорукости и изменениям в осанке

    Мебель, которой пользуются дети, должна соот­ветствовать их росту. Подогнать стол и стул по рос­ту ребенка очень легко. Для этого положите на стул плотную подушку или специальную доску, а под ноги, чтобы ребенок не сползал с высокого стула, поставьте скамеечку.

    Следите за тем, чтобы ребенок, готовя уроки или занимаясь еще какой-нибудь работой, сидел прямо, не наваливался грудью на стол и не слишком низко наклонял голову. Расстояние от плоскости стола до глаз должно быть не менее 30-35 см.

     Большое влияние на рабочую позу детей оказы­вает продолжительность занятий. Старшим школь­никам необходимо делать перерывы через каждые 40-45 мин., а первоклассникам — через 30-35 мин.

 Важно следить не только за рабочей позой, но и затем, как дети ходят, стоят. Первое требование для [формирования правильной осанки](http://sport-men.ru/zdorovesberezhenie-v-shkole/formirovaniya-osanki.html)— высоко дер­жать голову. Такое положение головы повышает то­нус мышц и создает наиболее благоприятные усло­вия для работы сердца, легких, улучшает настрое­ние. Однако постоянно требовать от младших школьников абсолютно строгих поз при стоянии и сидении не рекомендуется: из-за недостаточно раз­витых мышц им трудно сохранять долго статические позы. Удобнее всего стоять на чуть расставленных ногах, но не держась за предметы, не опираясь о стены.    При сидении можно позволять относительно свободные положения. Во время чтения или подго­товки устных уроков разрешайте ребенку подпереть голову руками, положить руки на стол или встать ко­ленями на стул, облокотившись на стол локтями. Для этого стул ставят баком...вплотную к столу, чтобы спинка не мешала ногам. Такая поза дает возмож­ность несколько разгрузить позвоночник, не искрив­ляя его.

     Хорошо укрепляют организм и формируют пра­вильную осанку утренняя гимнастика с последующим обтиранием или обливанием холодной водой, по­движные игры, катание на коньках, лыжах, прогул­ки, туристские походы, плавание.

  Чтобы правильно подбирать комплексы упражне­ний для развития правильной осанки у ребенка; ро­дителям необходимо иметь элементарное представ­ление о механизме формирования осанки.

   Навык правильной осанки формируется на осно­ве позных рефлексов. Наиболее известные и изучен­ные среди них шейно-тонические и вестибулярные рефлексы, связанные с положением головы относи­тельно туловища. Так, например, когда человек опу­скает голову вниз, у него резко понижается тонус мышц плечевого пояса и верхней части, туловища, поддерживающих тело в вертикальном положении; При этом сгибается спина, сводятся вперед плечи, выпячивается живот. Если поднять голову вверх— все тело невольно «подтягивается», плечи расправ­ляются, спина выпрямляется, живот поджимается. При таком положении головы человек непроизволь­но принимает позу правильной осанки. Поэтому в занятиях по обучению осанке большое внимание уделяется тренировке правильного положения головы относительно туловища.

     Но чтобы выработать у ребенка правильную осан­ку, научить его правильно держать голову далеко недостаточно. Крайне необходимо «тренировать» те группы мышц, которые выполняют основную работу по поддержанию тела в вертикальном положении. Эту работу по приведению костей скелета в строго определенное положение — правильной осанки выполняют около 300 больших и малых мышц. Так, в поддержании одного лишь позвоночного столба принимают участие около 150 мышц; два десятка мышц уравновешивают голову над туловищем. Работают, т. е. сокращаются, они с такой силой, кото­рая должна обеспечить принятие именно заданной позы. Поэтому методика обучения осанке протекает на фоне специальной тренировки мышц, пояса и позвоночника. Для общего физического развития ребенка полезны упражнения с гимнастиче­скими палками набивными мячами, скакалками.

Чтобы избежать проблем с неправильной осанкой необходимо пакупать только качественную обувь.