

*Несколько правил для правильной осанки*

Выше мы уже рассказывали о некоторых правил, позволяющих сохранить правильную осанку ребенка. Однако существует еще несколько правил, которые с очень высокой долей вероятности помогут сохранить осанку крохи. Обязательно возьмите их на вооружение.

* Постель ребенка

Конечно же, любая мама старается, чтобы ребенок спал как можно удобнее. Однако всегда ли понятие «удобно» равноценно понятию «правильно»? Врачи постоянно говорят о том, что постель ребенка должна быть исключительно жесткой. Не стоит подкладывать под ребенка лишние одеяла, а уж тем более перину. Вы же хотите вырастить не принцессу на горошине, а здорового ребенка, не правда ли?

Идеальным вариантом для ребенка станет ортопедический матрас. Да и подушку тоже лучше приобрести ортопедическую – большие и мягкие подушки также весьма негативным образом сказываются на здоровье ребенка. Да и за тем, как именно спит ребенок, также стоит проследить. Врачи – ортопеды рекомендуют детям, как, впрочем, и взрослым, спать исключительно на спине или животе. Сон на боку также вредит позвоночнику.

* Обувь ребенка

Особое внимание обращайте на обувь ребенка. Ни в коем случае недопустимо покупать ребенку обувь не по размеру – «на вырост» или тесную. Обувь необходимо покупать исключительно удобную и по размеру. И объясняется это требование очень просто – неподходящая обувь приводит к неправильному положению ног ребенка. А это, в свою очередь, неизбежно влечет за собой изменение нормального положения позвоночника.

И очень велика вероятность того, что это изменение очень быстро приведет к искривлению позвоночника. Кстати говоря, если у вашего ребенка уже имеет место косолапость или плоскостопие, как можно быстрее займитесь его лечением. Данные заболевания очень быстро приводят к нарушению осанки, а порой и более серьезным проблемам. Причем и эти заболевания также необходимо лечить под строгим контролем врача – ортопеда. Детский организм весьма хрупок, и малейшие неверные действия родителей могут повлечь за собой не особо приятные последствия.

* Правильная организация режима дня ребенка

Очень многое зависит и от правильной организации режима дня ребенка. К огромному сожалению, зачастую родители вынуждены большую часть своего времени проводить на работе. И дети оказываются представленными сами себе. И просиживают часами около компьютеров и телевизоров, что весьма негативно сказывается не только на зрении ребенка, но и на его осанке.

Поэтому постарайтесь ограничить время пребывания ребенка у телевизора и компьютера. При желании сделать это вполне возможно – просто по возможности максимально загрузите ребенка чем-либо – например, кружками или хобби. В конце концов, существуют семейные фильтры, не так ли?

* Достаточное количество физической нагрузки

Также не стоит упускать из виду тот факт, что очень часто нарушения осанки развиваются из-за того, что ребенок мало двигается. И это не удивительно – компьютеры давным давно заменили современным детям «салочки» и «догонялки», а телевизор – прогулки за город и походы. Но вместо того, чтобы печально качать головой, родителям стоит взять ситуацию в свои руки.

Не поленитесь и заведите традицию каждые выходные выезжать за город, если, конечно же, позволяют погодные условия. Посещайте с ребенком спортивный зал, бассейн – личный пример для ребенка наиболее полезен. И, кроме того, подобное совместное времяпровождение с ребенком весьма положительно повлияет на ваши отношения.

Но даже в том случае, если у вас совсем нет времени, выход найти можно. Отдайте ребенка в какую-либо спортивную секцию. Причем это не обязательно должен быть профессиональный спорт. Например, весьма неплохим вариантом могут стать танцы. Физическая нагрузка будет самой оптимальной, да и осанка ребенка все время будет под строгим контролем педагога. А умение танцевать пригодится как мальчикам, так и девочкам.

Да и проследите за тем, чтобы ваш ребенок посещал обычные уроки физкультуры в школе. Не стоит брать у врача справки, освобождающие от занятий физкультурой в школе, даже в том случае, если ребенок действительно часто болеет. Существует несколько групп здоровья и педагог подберет оптимально подходящую для вашего ребенка нагрузку.

Разумеется, в данном случае речь не идет о действительно серьезных заболеваний, при которых занятия физкультурой строго противопоказано. И попросите учителя физкультуры, чтобы он взял этот вопрос под свой контроль, ведь проследить за ребенком в школе родителям крайне сложно.

Строго говоря, все эти правила необходимо соблюдать и тем родителям, чьи дети пока что еще не столкнулись с нарушением осанки. Ведь все эти правила эффективны не только для лечения искривления позвоночника, но и для профилактики. Профилактика нарушений осанки у детей весьма успешна, если начать ее своевременно