Профилактика и исправления нарушений осанки.

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 — 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 боком...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 разных 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 покупать только качественную обувь.