

Как сформировать правильную осанку у ребенка?



Проблемы с осанкой у взрослого человека часто связаны с привычками, сформировавшимися в детстве: сидеть, сгорбившись, за компьютером или перед телевизором, постоянно нагибать голову, неправильно поднимать тяжести, мало двигаться физически. В современных школах, к сожалению, тоже достаточно факторов, способствующих развитию неправильной осанки у детей: столы и стулья, разработанные не в соответствии с ростом и возрастом детей, тяжелые рюкзаки, неграмотного пошива, большие нагрузки и отсутствие должной физической подготовки. В итоге на данный момент искривлением позвоночника страдают две трети российских студентов. О том, как сформировать правильную осанку у ребенка и закрепить ее на всю жизнь, мы и поговорим ниже.

Неправильная осанка способствует развитию большого количества проблем с костями и мышцами, приводит к нарушениям функции внутренних органов, таких, как болезни сердца и легких и неизменно вызывает сильные боли в спине. Став со временем хроническими, они могут испортить жизнь любому, иногда даже приводя к инвалидности. Статистика говорит, что неправильной осанкой в России страдает 44% детей в возрасте от 11 до 14 лет, и у 60% студентов наблюдаются периодические боли в спине.

Дети, которые регулярно носят рюкзак весом более 20% от массы их тела, особенно рискуют испортить свою осанку. Переноса тяжелые мешки с учебниками, а также многие другие материалы в течение дня, позвоночник подвергаются чрезмерной нагрузке. Существует мнение, что хороший вес рюкзака не должен превышать 10% от веса ребенка. Потому что самый опасный возраст для позвоночника детей дошкольного возраста (около 7 лет) и подростков – 12-15 лет, или так называемый «период созревания». Именно в этот период большинство подростков получают сколиоз (боковое искривление позвоночника). Некоторые дети имеют регулярное резервное копирование до 60% своего веса, и это может привести не только к краткосрочным осложнениям, но и к проблемам на более позднем этапе. Следите за весом школьных ранцев ваших детей – это очень важно.

Как выбрать «правильный» школьный рюкзак для вашего ребенка?

Специалисты рекомендуют в качестве отправной точки при выборе рюкзака обратить внимание на его заднюю стенку – она должна быть ровной и жесткой. Только таким образом можно сохранить правильную осанку школьника. Его ширина не должна превышать ширину плеч ребенка, а

также провисать ниже пояса. Кроме того, ремни должны быть широкими и мягкими с хорошо регулируемыми длину креплениями. Важно установить привычку у ребенка использовать ремни так, чтобы равномерно распределить вес рюкзака. И напоследок не забудьте про важный момент – рюкзак должен быть «оснащен» множеством отдельных карманов – чем больше, тем лучше. Так вашему ребенку будет проще равномерно распределить содержимое рюкзака.

80% детей заканчивают школу с нарушениями осанки

Маленькие дети часто проводят длительное время за подвижными играми, так что редко причины для беспокойства в связи с осанкой в этом возрасте нет. Скорее всего, проблемы возникнут с наступлением школьного возраста, и это понятно – долгое время, затраченное на плохо спроектированные столы, сообразуясь с ростом детей и тяжелыми школьными сумками – все это значительно увеличивает риск искривления позвоночника. Хорошим примером в этом отношении могут послужить скандинавские страны, которые оказались очень осторожными, потому что их дети имеют регулируемые по высоте к их росту столы, регулируемые стулья, поддерживающие естественный S-образный изгиб позвоночника. С другой стороны, можно было бы просто сократить часы школьных занятий или увеличить время для предоставления отдыха в течение долгих часов, чтобы дать детям возможность подвигаться и сменить положение тела. Также для детей важно иметь возможность регулярной физической активности. Хорошая профилактическая мера также – оснащение школ личными ящиками с замками, что поможет детям не носить постоянно тяжелые вещи из школы домой и обратно.

Не менее важным является контроль за ребенком на дому

Для контроля за положением ребенка у себя дома значительно больше времени и возможностей, чем в школе. Тем самым мы можем помочь ребенку сформировать у себя полезные в этом плане привычки. Постоянно проверяйте его правильное положение – ребенок должен стоять прямо, на обеих ногах без «наваливания» на одну или другую ногу. Также важно не забывать, что именно взрослые должны быть примером правильного положения тела. Тогда будет достаточно обратить внимание ребенка на его осанку, а не постоянно делать ему замечания.

На что надо обратить внимание?

- Предоставьте ребенку удобное место для работы. Это важно, поскольку большую часть своего времени ученик проводит за столом, что, в свою очередь, означает, что он должен выполнять свои функции и быть правильно подобранным, согласно роста и возраста ребенка.**

.постарайтесь сделать так, чтобы ребенок не сидел лицом к стене. Психологи объясняют, что это положение является для ребенка символом отчаяния и не поощряет желание работать. Ребенок за таким толом все время сутулится, что означает его подсознательное желание спрятаться, быть менее заметным. Тогда как стена сзади определенно дает ощущение безопасности. Другая возможная причина искривления позвоночника – свет, который падает слева. Недостаточно освещенная комната вынуждает детей наклоняться ниже над тетрадками и учебниками, что никогда не даст возможности сформировать у ребенка правильную осанку. Специалисты говорят, что и дома, как и в школе, ребенок должен делать 15-минутные перерывы каждые 45 минут обучения, чтобы изменить свое положение.

- **Сократите время просмотра телевизора** – потому что смотреть телевизор с утра до вечера ребенку недопустимо. Это, разумеется, внесет свой вклад в позу ребенка или его самочувствие, но результат вас вряд ли порадует. Исследования показывают, что почти 60% детей, которые смотрели телевизор в течение 1-2 часов в день, жаловались на боли в спине. Для тех, кто смотрит телевизор более 2 часов в день подряд, этот процент увеличивается до 70.
- **Ограничьте время пребывания за компьютером** – это особенно важно, учитывая тот факт, что большинство столов и стульев для работы на компьютере предназначено для взрослых. На них ребенку труднодоступна клавиатура, ноги висят в воздухе, а голова постоянно откинута назад или поднята вверх, чтобы видеть изображение на экране монитора. С другой стороны, дети, которые слишком долго в течение нескольких часов подряд играют на компьютере с помощью джойстика или другого периферийного оборудования, страдают болями в спине в результате непрерывной нагрузки на позвоночник. Почти 40% детей и подростков не могут держать тело прямо после того, как они просидели долгие часы за компьютером. Сгорбленное положение фиксируется, и потом очень трудно его исправить.
- **Обеспечьте вашим детям хорошее место для сна** – это важно для полноценного отдыха в ночное время. Ребенку или подростку требуется хорошая кровать с ортопедическим матрасом и, возможно – без подушки.
 - **И самое главное – следите за весом ребенка!** Обеспечьте ему здоровое, полноценное и сбалансированное питание и стимулируйте его к выполнению физических упражнений (примерно 1 час в день), потому что лишний вес и ожирение повышают риск развития боли в спине. Уже давно установлено, что для выработки правильного положения тела являются наиболее эффективными бассейн, летом и зимой катание на коньках и лыжах. Через физические упражнения укрепляется дыхательная система, мышцы спины и пресса, и одновременно приобретает правильная осанка и хорошее настроение.

Обучение и укрепление правильной осанки в детстве, несомненно, один из лучших способов защиты костей, мышц и суставов на всю жизнь. При соблюдении этих условий формирование правильной осанки у ребенка станет непринужденным и приятным занятием, нормой жизни.