

## Что делать, чтобы осанка была хорошей?

Инструктор по ФК: Ефимова С.С.

С детских лет мы часто слышим, что осанка у человека должна быть *правильной*. Но всегда ли мы точно знаем и понимаем, какой может быть осанка и что с ней происходит в зависимости от нашего образа жизни, возраста, нагрузки?

Правильная осанка такова: лопатки расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника и на одном уровне. Плечи тоже находятся на одном уровне и слегка развернуты. Позвоночник проходит по прямой линии. Живот подтянут, ноги прямые. Хорошо развиты мышцы живота, спины, рук, ног. Красивая походка, красивая фигура. Такая осанка не только украшает человека, но и способствует нормальной работе его организма.

Виды неправильной осанки различны: сутулость, вялая осанка, искривление позвоночника (кифоз, лордоз, сколиоз).

Нарушения осанки, особенно в период активного роста организма, могут привести к деформации костного скелета, ухудшению работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения. Ребенок может быть неловким, плохо двигаться, быстро утомляться, испытывать головные боли. Не даром говорится, что все в организме взаимосвязано. Быть стройным не прихоть моды, а важнейшее условие здоровья!

*Что же делать, чтобы осанка ребенка была хорошей?*

Прежде всего, следует правильно организовать его *бытовые условия*:

- Спать малышу лучше всего на полужесткой постели, ровной, устойчивой, с невысокой, лучше ортопедической подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матрасе. Очень хорошо, если ребенок спит на спине или боку, а не сворачивается «калачиком».

- Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:

Высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола была около 30 см. Это легко проверить путем простого теста: если поставить руку ребенка на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза.

Высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90°.

- Необходимое условие правильно организованного рабочего места ребенка – хорошее освещение. Оно должно быть рассеянным и достаточным, чтобы он не старался наклониться поближе к столу.

Не менее важно правильно организовать *режим дня* ребенка:

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

- Время непрерывного пребывания ребенка в положении сидя не должно превышать:

- В 3 года – 15 минут,

- В 4 года – 20 минут,

- В 5 лет – 25 минут,

- В 6 лет – 30 – 35 минут,

- В 7 лет 40 – 45 минут.

- Днем ребенок после обеда должен лечь и отдохнуть 1 – 1,5 часа для того, чтобы нормализовать тонус мышц спины и освободить от нагрузки позвоночник. Только при регулярной смене вертикального и горизонтального положений обеспечивается правильный обмен веществ в межпозвоночных дисках.

- Поможет стать стройным систематические занятия гимнастикой, выполнение упражнений укрепляющих мышцы спины и живота. Именно они образуют так называемый мышечный каркас, поддерживающий позвоночник в вертикальном положении.

Хорошо, если с вашей помощью ребенок приобретет *полезные привычки*:

- Осознает, что правильная осанка ему необходима. Поймет, что это не только красиво, но и хорошо для здоровья.

- Научится следить за тем, чтобы осанка была правильной, когда стоишь, выполняешь какую-либо работу, а особенно если длительное время сидишь за столом.

- Будет знать, что поднимать и носить слишком тяжелые предметы, особенно одной рукой нельзя.

- Полюбит есть овощи и фрукты. Ведь употребление богатой витаминами пищи помогает укреплению организма.

- А самое главное, если ребенок будет дружен с физкультурой, будет любить двигаться, заниматься спортом, будет вести активный образ жизни, будет активен и телом и душой – он будет расти здоровым!

Будьте здоровы!

Живите с радостью!

[Источник](#)