

5 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

Осанка – это понятие о привычном положении тела человека в пространстве. Это один из показателей здоровья: в культурах всех народов считается, что здоровый человек должен быть стройным и подтянутым. Прямой позвоночник, красивая осанка, подтянутые мышцы спины – гарантия правильной работы всех органов и хорошего обмена веществ.

Правило 1

Наращивать ребёнку «мышечный корсет». Хорошая осанка немислима без равномерно развитой мускулатуры.

Правило 2

Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится.

Правило 3

Обратить особое внимание на позу при письме, рисовании, любой работе за письменным столом. Ребёнок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору.

Правило 4

Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

Правило 5

Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жёстким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жёсткая постель.

Правильная осанка – основные признаки

Формирование правильной осанки невозможно без знания физиологических особенностей своего позвоночника. Хорошая осанка держит все туловище и голову перпендикулярно по отношению к опорной площади. Очертания шеи должны смотреться симметрично (одинаково). Надплечья, плечи и лопатки визуальнo должны находиться на одном уровне. Естественные изгибы шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника не должны превышать показателей нормы.

У человека с правильной осанкой одинаково выглядят боковые поверхности тела и опущенные руки. Обязателен строго горизонтальный уровень гребневых выступов у подвздошных костей, одинаковая длина ног. Своды стоп и скелетная мускулатура абсолютно симметричны.

Если представить, что осанка представляет собой вертикальную прямую ось, то такая ось должна проходить через теменную середину к мочке уха, затем спускаться сквозь поперечную ось тазобедренного сустава к бугорку пятой плюсневой кости. Такая осанка во все времена считалась эталоном красоты и привлекательной фигуры.

Хорошая осанка напрямую связана со здоровьем человека. Благодаря правильному положению позвоночника имеет высокую амортизацию, в результате которой при

движении головной мозг не подвергается значительному сотрясению. При ходьбе ударная сила направляется снизу вверх, по пути, смягчаясь за счет «рессор» - естественных позвоночных изгибов, в двадцать пять – тридцать раз. Формирование правильной осанки улучшит работу многих внутренних органов и заставит двигательный аппарат лучше функционировать. При хорошей осанке, мышцы, обеспечивающие правильное положение позвоночника, находятся в слегка расслабленном состоянии и всегда готовы к движению.

Причины нарушений осанки:

- Сосредоточивание тяжестей в одной руке;
- Отсутствие контроля со стороны взрослых, в случае плохой осанки у ребенка или плохой самоконтроль;
- Привычка ребенка подражать взрослым в походке и поведении;
- Недостаточное развитие мышечного корсета – мышц брюшного пресса, спины и таза;
- Непродуманность или недостаточность освещения рабочего места;
- Болезни, из-за которых человеку приходится долгое время находиться в горизонтальном положении – лежать в постели;
- Перегрузки позвоночника во время тяжелой работы;
- Нарушение гигиенических условий дневного распорядка, выбора одежды, гигиены обуви, режима питания.

Нарушение осанки часто характеризуется излишней выраженностью или, напротив, уменьшением естественных изгибов позвоночника. Часто встречаются ассиметричная осанка, круглая спина, кругло-вогнутая спина и плоская спина. Диагнозы ставятся врачом – ортопедом после проведения ряда исследований.

Как добиться правильной осанки

Для начала нужно узнать все о хорошей осанке. Формирование правильной осанки начинается с четкого представления об идеальной фигуре. Сравнить идеал и свои показатели можно, выполнив статическое упражнение у ровной вертикальной поверхности.

Упражнения для хорошей осанки:

1. Упражнения, при которых во время движения на голове удерживается предмет;
2. Статические упражнения (у стены);
3. Строевые и вольные разнообразные упражнения на общее развитие;
4. Упражнения с жонглированием любыми предметами;
5. Корректирующие упражнения, направленные на исправление уже имеющихся недостатков позвоночника;
6. Упражнения на сохранение равновесия на умеренной опоре.

Врачи советуют заниматься танцами, чтобы сохранить красивую и правильную осанку.

