

Информация для родителей

Осанка – это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека.

Для чего нужна человеку правильная осанка?

Всем известно, что в своё время воспитанницы строгих гувернанток носили на голове книги, привязывали к поясу прядки своих волос (забывшись и ссутулившись, они невольно вскрикивали от боли, так как волосы при этом натягивались). Это не описание средневековых пыток, это всего лишь мероприятия, направленные на то, чтобы не испортилась осанка. Мудрыми гувернантками не только обеспечивалась своим воспитанницам прекрасная гордая осанка, но и общее физическое здоровье организма.

В Институте благородных девиц (XIX век), классные дамы не уставали напоминать своим воспитанницам: «Сели, ноги вместе, руки перед собой, спина прямая, шея, затылок и ягодицы строго по одной линии». Девочек учили «держат спину». Воспитанницы выходили из стен этого почтенного заведения стройными.

Для чего молодежь терпела подобные «муки»? Ответ прост: они хотели иметь красивую осанку. Дамы и кавалеры никогда не позволяли себе расслабиться и сутулиться, например, на балу или светском ужине. «Благородная осанка», «приосаниться» – эти слова до сих пор ассоциируются с рыцарством и красотой.

Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма. Правильная осанка является требованием эстетической культуры и здоровья.

В организме человека все взаимосвязано. Весьма часто ухудшение состояния здоровья наступает из-за несоблюдения правильной осанки. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста. В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными.

Осанка портится по нескольким причинам:

- слабое развитие мышц спины, привычное неправильное положение тела;
- неправильное расположение тела в ходе различной, часто повторяющейся, деятельности;
- сидения за столом, сгорбившись;
- передвижения, ссутулившись, либо когда одна рука находится в кармане (налицо искусственный перекосяк плечевого пояса и нарушенная осанка);
- различные врождённые заболевания, как внутренних органов, так и опорно-двигательного аппарата, при наличии которых осанка оказывается далека от идеальной;
- односторонние занятия некоторыми видами спорта и т.д.

В настоящее время 95-97% детей страдают различными заболеваниями, среди которых наибольшее число представлено нарушениями опорно-двигательного аппарата – в том числе дефектами осанки.

Чем опасно нарушение осанки?

Позвоночник – это основа (каркас) всего организма, когда страдает позвоночник – страдает весь организм. При сколиозе деформируется грудная клетка, ухудшается вентиляция легких, нарушается работа и других внутренних органов. Может уменьшиться рост. Беспокоят боли в спине и головные боли.

Как определить плохую осанку? Как проверить осанку?

Проверяем наличие сутулости.

Мерной лентой измеряем расстояние между крайними точками плеч сначала со стороны груди, а потом со стороны спины. Если результаты примерно одинаковы – всё в порядке, если второе число намного больше первого – сутулость есть.

Проверяем наличие искривления позвоночника.

Встаньте спиной к стене, плотно прижмите пятки, ягодицы и лопатки к стене. В этом положении между стенкой и поясницей должна проходить ладонь. Если проходит кулак – осанка нарушена.

Что способствует правильному формированию осанки у школьников?



Правильный выбор школьного портфеля, который должен обладать множеством отделений для равномерного распределения тяжести и достаточно твердой, но не жесткой спинкой, не шире плеч ребенка и высотой – не более 30 см. Собранный рюкзак не должен превышать 10% веса малыша. Не позволяйте вашему ребенку носить портфель на одном плече, иначе нарушения осанки ему не избежать! Оптимальное положение стола для работы, который желательно поставить у окна, чтобы свет падал слева. Стол и стул должны быть по возрасту – ноги стоят под прямым углом, расстояние от глаз до тетради, книги – 30-35 см. Школьник не должен опираться грудью на стол.

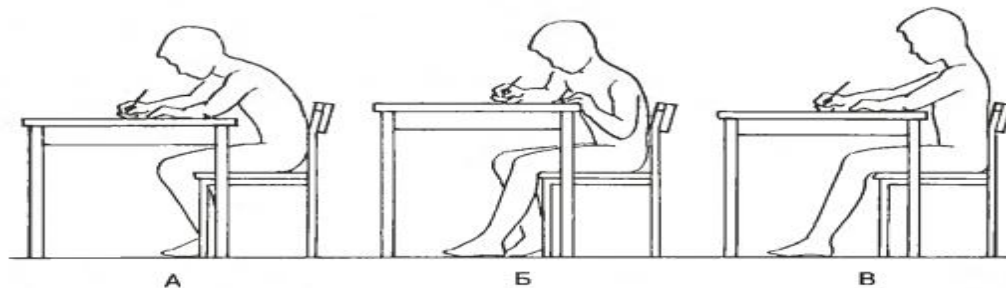


Рис. 38. Неправильные (А, Б) и правильная (В) позы учащихся, сидящих за партами

Обе ноги ребенка должны твердо стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен быть прямой.

Спину необходимо держать ровно, руки – на парте, чтобы ребенок не опирался грудью о край стола. Между грудью и партой необходимо сохранять расстояние в ладонь.

Важен правильный наклон тетради. Здоровье ребенка зависит и от освещения. Свет должен падать с левой стороны.

Время от времени школьнику нужно менять свое место в классе, переходить с одного ряда парт на другой. Это позволяет смотреть на классную доску под разным углом зрения.

Не реже одного раза в год необходимо проверять зрение у окулиста – развивающаяся близорукость так же может влиять на осанку – школьник наклоняется к учебникам и тетрадям, чтобы увидеть написанное и сгибает спину.

Контроль продолжительности занятий: 45 минут работы – минимум 15 минут перерыв. Лучше, если ребенок будет выполнять в это время физические упражнения. Очень важно в течение дня выделить время для прогулок на свежем воздухе и активных, подвижных игр.



Как работать за компьютером?

Монитор нужно поставить по центру, перед глазами, чтобы ребенок смотрел прямо. Желательно приобрести стул с обыкновенной спинкой, а не с подлокотниками, крутящийся вокруг своей оси, поскольку школьник не сможет зафиксировать положение своего тела. Размеры компьютерного стола и стула должны соответствовать росту ребенка. Ребенок должен иметь твердую опору под ногами.

Что делать при нарушении осанки?

Конечно, лучше любого лечения – профилактика. С раннего детства занятия плаванием, лечебной физкультурой, курсы оздоровительного массажа и так далее. Но если осанка уже нарушена, тогда необходимо комплексное лечение. Для коррекции осанки применяют вытяжение позвоночника, массаж, водные процедуры, назначают специальные ортопедические стельки, лечебную гимнастику, физиотерапию. Необходимо восстанавливать правильную работу мышц спины и их тонус, воздействовать на сам позвоночник.

Правила для поддержания правильной осанки







- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.

- Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.
- Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).

Вложения:

 [Упражнения для осанки](#) [statj] 38 Кб

Вложения:

 Интересные факты о сердце	[the heart]	40 Кб
 Кл/ч Как беречь и укреплять сердце	[care_about_heart]	42 Кб
 Как сохранить сердце ребенка здоровым	[healthy_child]	120 Кб
 Кл/ч Работа и строение сердца	[work_and_construction_of_heart]	35 Кб
 Лечебная физкультура для ссс	[heart_and_blood_vessels]	32 Кб
 Упражнения для укрепления ссс	[physical_activity_for_heart]	29 Кб