

Какая осанка у вашего ребёнка?

Формирование правильной осанки – одна из важнейших задач физического воспитания детей. В наши дни эта проблема почти каждой семьи.

Уменьшение двигательной активности, сидячий образ жизни, компьютерные игры, бесконечные просмотры телепередач – все это приводит к нарушению осанки. А дальше школа – вряд ли она поможет исправить имеющиеся нарушения, скорее всего она их усугубит.

На осанку ребёнка влияет практически всё - режим дня, размер мебели, поза детей во время любимых занятий, их продолжительность, правильное питание. С чего же начать? Начнём с определения осанки!



Как определить осанку ребёнка?

Сделать это можно следующим образом: разденьте ребёнка до пояса, поставьте ребёнка на возвышение так, чтобы его лопатки были на уровне ваших глаз. Поговорите с ребёнком, чтобы снять возникшее напряжение и увидеть реальную картину. Посмотрите, как расположены у ребёнка плечи: составляют ли они одну линию или одно несколько выше другого. Затем посмотрите, симметричны ли надплечья, лопатки. Если есть нарушение – обратитесь к специалисту.



Как избежать нарушения осанки?

- Мебель: конструкция стола и стула должна обеспечивать опору для туловища, рук и ног. Симметричное положение головы и плечевого пояса, соответствовать росту. Ноги ребёнка не должны свисать со стула, стопы должны стоять на полу.

- Длина кровати должна быть на 20-25 см больше роста ребёнка. Подушка не должна быть слишком большой и высокой. Нельзя допустить, чтобы ребёнок спал, свернувшись «калачиком», с подтянутыми к груди ногами. В этом положении смещаются лопатки, искривляется позвоночник.
- При рисовании, рассматривании иллюстраций поза должна быть удобной, локти обеих рук на столе, плечи на одном уровне, голова чуть наклонена. Сидеть ребёнок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Нельзя допустить, чтобы ребёнок сидел, скрестив ноги, цеплял их за ножки стула.

Но главное это все-таки двигательная активность – больше гуляйте с ребёнком, посещайте бассейн, совершайте лыжные прогулки, укрепляйте мышцы спины, живота, плечевого пояса. Не отсылайте его в свою комнату смотреть телевизор!

И тогда всё у вас будет хорошо!