

Как сохранить осанку школьнику

Все мы прекрасно знаем, насколько важно сохранять **правильную осанку**.

Ровная спина – это дело привычки, которая закладывается еще в детстве.

Почему вредна неправильная осанка

Позвоночник школьника еще формируется, и окрепнет только к подростковому возрасту. **А к 6-7 годам, когда ребенок идет в школу, его позвоночник пока гибкий, как пластилин.** И именно в это время важно следить за правильной осанкой.

В противном случае это грозит **следующими осложнениями:**

- **Боль** в нижней части спины, **остеохондроз** и даже **сколиоз** (*искривление позвоночника*).
- **Нарушение дыхания и кровообращения**, поскольку работа легких ограничена из-за сутулости и впалости грудной клетки.
- **Ребенок будет ниже ростом** из-за того, что горбится. Межпозвоночные диски постоянно напряжены, их питание нарушается, а потому идет задержка в росте.
- **Боль в спине, шее и головные боли.** Школьник, сидя за партой, постоянно наклоняет голову вперед, отчего мышцы спины и шеи находятся в напряжении. Чтобы избавиться от неприятных ощущений, ребенок начинает извиваться, сутулиться, подгибать ноги или класть ногу на ногу. Из-за постоянного наклона головы вперед возникают мигрени, а избегать такую привычную сутулость становится всё сложнее.
- Сутулость приводит к **хронической усталости**, ведь кровообращение и дыхание нарушено, а в мышцах постоянное напряжение.
- **Человек с плохой осанкой выглядит неудачником.** К сожалению, внешний вид влияет и на отношение окружающих к человеку.

Принимая во внимание все вышеперечисленное, необходимо приучить школьника к правильной осанке. Итак, каким же образом?

Выбираем ранец для сохранения осанки

В первую очередь, необходимо обратить внимание на школьную сумку.

Лучше **всего купить школьнику ранец, который можно носить на спине.** Тогда нагрузка на спину будет равномерной, чего не скажешь о портфеле или сумке, которую приходится носить в одной руке.

В ранце должно быть несколько секций и карманов, чтобы школьные принадлежности не перемещались при ходьбе и не скатывались в одну сторону.

Отлично формирует осанку **твердая спинка школьного ранца**, поскольку, когда ранец на спине, сутулиться неудобно.

Школьная парта

Покажи школьнику, **как правильно сидеть за школьной партой.** 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.

Покажи и **правильный наклон тетради**. Это зависит непосредственно 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. За этим лучше всего обратиться непосредственно к **классному руководителю** (*ребенку могут отказать, а вот родительнице — вряд ли, особенно, если ты аргументируешь*).

Компьютер

Практически в каждой семье сейчас есть компьютер, а дети с раннего возраста увлекаются компьютерными играми, забывая о правильной осанке.

Тем не менее, задача родителей и здесь научить ребенка сидеть правильно.

Монитор нужно поставить по центру, перед глазами, чтобы ребенок не изворачивался. Стул выберите обыкновенный со спинкой. Только **не покупайте офисный**, с подлокотниками и крутящийся вокруг своей оси. Ребенок не будет на нем крутиться и, искривляясь, облокачиваться на подлокотник.

Гимнастика для правильной осанки

Гимнастика и физическая активность – это важные составляющие правильной осанки. **Делайте вместе с ребенком по утрам гимнастику**, сначала разминку, а затем растяжку всех групп мышц.

Попробуй увлечь ребенка ношением на голове книги. Положите книгу на голову, а руки на пояс и соревнуйтесь, кто дольше будет так ходить или дальше пронесет. Постепенно усложняйте упражнение – вытягивайте руки вперед, приседайте, не отрывая пятки от пола и сохраняя ровную спину, разводите руки в стороны, поднимайте поочередно ноги. Эти упражнения хорошо укрепляют мышцы спины.

Плавание – тоже хорошая тренировка позвоночника. **Запиши школьника в бассейн и посещайте его 2-3 раза в неделю**.

Укреплению позвоночника и сохранению правильной осанки способствуют **пешие прогулки, катание на велосипеде или роликовых коньках**.

Очень интересна и **полезна детям будет йога**. Существуют специальные детские группы, в которых можно заниматься уже с 7-8 лет. Как правило, детям йога очень нравится, ведь им так интересно принимать «позу черепахи», «позу воина», на какое-то время стать «цветком» или «деревом»

Еще несколько советов для сохранения осанки школьнику

В первое время постоянно смотри, чтобы ребенок держал спину ровно, пока это не войдет у него в привычку. **Наблюдай за тем, как он сидит, стоит, ходит** и делай ему замечания, если он сутулится.

Обращай внимание, **как сидит ребенок, когда смотрит телевизор**. Если ему хочется расслабиться, пусть смотрит телевизор лежа. Но читать лежа запрещай.

Чтобы ребенку было легче сидеть прямо, предложи ему садиться на стул, выставив правую ногу вперед, а левую согнув под стулом. Так позвоночник будет оставаться прямым.

Постель ребенка должна быть ровной, в меру жесткой, подушка – низкой, кровать должна позволять ему вытянуть ноги. Расскажи ребенку, что полезнее всего спать на боку, а не на животе.

И обязательно **подавайте собственный пример ровной осанки!** Тогда ребенок поймет, что гордая прямая осанка – это действительно красиво и для здоровья хорошо!