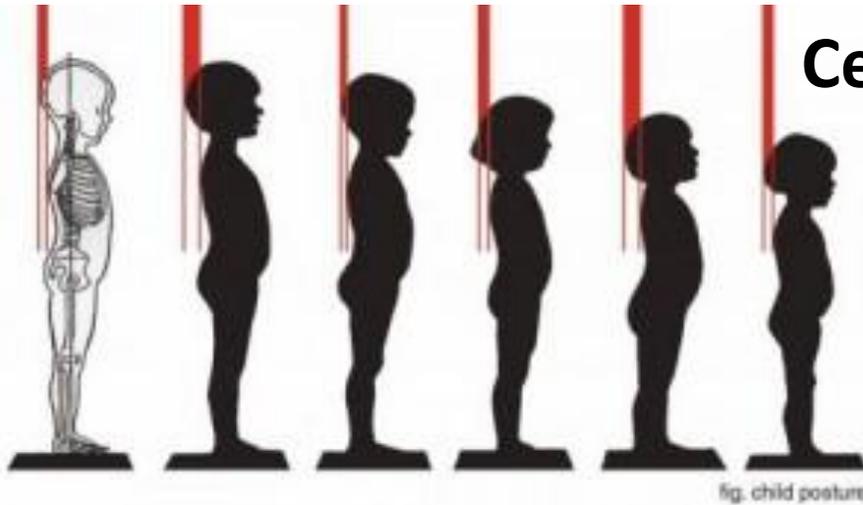


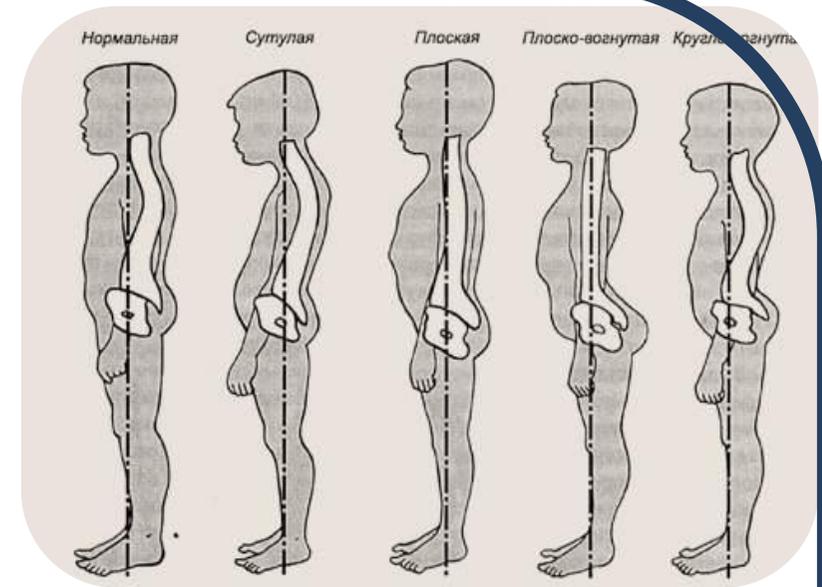
## Семь правил правильной осанки



Позвоночник играет важную роль в организме. Он выступает ключом к здоровой жизни. Если происходят его повреждения, то это приводит к нарушениям. Необходимо с раннего возраста следить за состоянием спины. Необходимо для полноценной жизни наличие правильной осанки.

Для этого существует множество упражнений. Курс таких упражнений поможет подобрать врач. Осанка зависит от того, как мы ходим. Спина должна быть прямой во время ходьбы. Для этого можно прислониться к стене и так находиться несколько минут. Потом во время ходьбы сохранять это положение. Укрепить мышцы шеи можно с помощью книги на голове. Следующий шаг к правильной осанке это пресс. Для этого необходимо проводить регулярные занятия по его укреплению.

Важным фактором в формировании осанки служит правильное положение, когда мы сидим. Сидеть детям приходится очень много в день. Нужно создать комфортное рабочее место для них. Существуют также специальные компьютерные кресла для правильно сохранения положения человека в пространстве.



1. Помните, что спать ребенок должен только на жесткой постели! Лучше всего спать в положении на животе или на спине. Подушка не должна быть слишком большой и слишком мягкой. Идеальными являются ортопедические подушки и матрасы.
2. Не покупайте ребенку обувь «на вырост», тесную и неудобную обувь. Неправильное положение ноги может привести к нарушению положения позвоночника. Со временем эти изменения могут закрепиться, что приведет к нарушению **осанки**. Если у ребенка имеются плоскостопие или косолапость, то обязательно займитесь их лечением! Помните, что эти недуги взаимосвязаны!
3. Организуйте ребенку правильный режим дня.
4. Обеспечьте удобное и хорошо освещенное рабочее место, где ребенок будет делать уроки, читать, рисовать, делать поделки и т. д. Очень важно, чтобы мебель подходила ребенку по росту. В домашних условиях удобно использовать офисные стулья, высоту которых можно регулировать. Не стесняйтесь спрашивать ребенка о его состоянии! Если через 15-20 минут сидения за столом у него начинает затекать шея – значит, мебель для ребенка подобрана неправильно! Так как сегодня компьютер есть практически в каждом доме, то нужно продумать и то, в каком положении ребенок будет проводить время за компьютером. В идеале, конечно, это время нужно ограничивать: детям 12-13 лет (здоровым!) за компьютером можно находиться не дольше полутора часов в день. Причем через 45 минут обязательно делать перерыв. Мультфильмы и сказки по монитору можно посмотреть и малышам, строгих возрастных рамок здесь нет. Но в день должен быть только один мультик, или одна сказка, или одна развивающая программа (около 15-20 минут). Если ребенок страдает каким-либо неврологическим заболеванием, то время пребывания у компьютера, разумеется, должно быть уменьшено. При этом монитор компьютера должен находиться чуть ниже уровня глаз. Клавиатура – на высоте около 70 сантиметров от пола. Руки должны быть согнуты в локтевых суставах под углом в 90 градусов, ноги – касаться пола и также быть в согнутом положении. Лучше всего подходит кресло, регулируемое по высоте, с высокой спинкой и подлокотниками.

5. Не забывайте о том, что нарушения **осанки** возникают из-за недостатка движения! Прогулки, занятия туризмом, танцами и плаванием будут очень полезны. Да и от обычной физкультуры в школе ребенок не должен отлынивать – впрочем, если по состоянию здоровья есть ограничения, не пускайте дело на самотек и обязательно скажите об этом школьному учителю физкультуры!
6. Помните, что детям полезнее всего носить рюкзаки с жесткой (ортопедической) спинкой и широкими лямками. Рюкзак должен быть пригнан по размеру и не должен быть слишком тяжелым. Избегайте ношения сумок, особенно опасно длительное ношение тяжелых сумок в одной руке – это прямой путь к искривлению позвоночника в боковой плоскости — сколиозу.
7. Применяйте, если это необходимо, корректоры **осанки**, спинодержатель, ортопедический корсет. Убедите ребенка в том, что ему нужно носить их какое-то время, что в результате он будет стройным, здоровым, а спина у него будет ровная.

В идеале все эти правила должны соблюдать и родители здоровых детей. По существу, это правила, необходимые не только (и не столько!) для лечения, сколько для профилактики заболевания. Предупредить любой недуг легче, чем его лечить. Особенно это актуально для болезней, связанных с нарушениями **осанки**.

Осанка – это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Осанка определяется и регулируется рефлексамии позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья.

Осанка обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста у детей влияет многочисленныи факторы внешней среды. Процесс формирования осанки на читается с самого раннего возраста и происходит на основе тех же физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей. Это создает возможность для активного вмешательства в процесс формирования осанки у детей, обеспечивая ее правильное развитие и исправления осанки.