Осанка – это привычная, непринуждённая манера держать свое тело. Многие  не задумываются над тем, что правильная и красивая осанка не даётся с рождения, а формируется путём ежедневных совместных усилий родителей и ребёнка. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребёнка правильной осанки. А ведь именно семья несёт основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребёнка.

Как бы нам не хотелось, но число юных пациентов с диагнозом сколиоз стремительно растёт. Как сформировать правильную осанку и что предпринять, чтобы предотвратить искривление позвоночника у ребёнка?

Нарушению осанки способствует плоскостопие.

Позвоночник очень тесно связан с кровеносной и нервной системой, и быстро реагирует на любое заболевание организма. Смещение одного из сегментов позвоночника приводит к появлению нарушений в соседних органах, расположенных рядом с сегментом. Например, из-за неудобной обуви одна нога может стать немного короче, чем другая, это в свою очередь станет причиной наклона таза в сторону. Чтобы это компенсировать и сохранить равновесие тела, позвоночник станет искривляться дугой в противоположную сторону, и как следствие, высота плеч станет разной. Именно такие, незначительные на первый взгляд, мелочи играют решающее значение в правильной осанке ребёнка, а потом и взрослого.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, снижаются окислительные процессы в организме, что ведёт к усталости во время физической и умственной работы. Искривлённый позвоночник может привести не только к близорукости и остеохондрозу, но и нормальному функционированию внутренних органов. Кроме физиологических последствий кривой спины не менее пагубные – психологические. В какой бы супер современной одежде ребёнок не был одет, если он сутулый, то смотрится неудачником и мямлей. Психологи утверждают, что сутулого, с понурой головой ребёнка воспринимают как неудачника. Это влияет на психику самого ребенка, который, в конце концов, сам начинает верить в то, что неудачник.

Нарушению осанки способствует плоскостопие. Чем раньше его обнаружить, тем легче исправить. Определить плоскостопие легко: подошву ученика смачивают слабым раствором марганцовки и делают оттиск на бумаге. Стопа бывает нормальная, плоская и полая. Для формирования правильной осанки большое значение имеют упражнения, укрепляющие мышцы стопы, которые предупреждают плоскостопие и помогают исправить его.

Правильная осанка не даётся с рождения.

О красивой осанке родители должны думать, когда малыш ещё лежит в коляске. Для формирования у ребенка правильной осанки родителям необходимо:

ü до года регулярно делать младенцу общеукрепляющий массаж;

ü не спешить ребёнка усаживать, обкладывая подушками раньше времени;

ü не начинать раньше времени учить ребёнка ходить;

ü не гулять часами в складной прогулочной коляске с провисшим дном;

ü побуждать ребёнка как можно больше ползать, чтобы укреплялись мышцы спины и шеи;

ü приучить малыша спать, ровно расправив ножки, а не свернувшись калачиком;

ü приобрести для сна ровный и жёстский матрас, маленькую и низкую подушку;

ü не разрешать ребенку читать лежа.

Особенно нужно обратить  внимание  родителям на осанку ребёнка во время принятия пищи, работы над домашним заданием, сидя за компьютером.

Читать и писать ребёнок должен за столом, а не сидя в кресле или на диване.

Непосредственная обязанность родителей – следить за тем, чтобы при любой работе за столом у ребёнка ноги, спина и руки имели опору. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки сидящего. При этом высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Лучше всего подходит кресло, регулируемое по высоте, с высокой спинкой и подлокотниками.

о