Памятка для родителей

РАСТЕМ ПРАВИЛЬНО

(как сформировать правильную осанку)

Одна из важнейших проблем у школьников – искривление позвоночника и нарушение осанки. Позвоночник является основой нашего скелета, в нем находится спинной мозг, от которого отходят многочисленные нервные окончания, отвечающие за работу всех органов в организме человека. Если строение и деятельность позвоночника нарушается, это затрудняет проведение нервного импульса от спинного мозга к тканям и клеткам в разных участках тела, что со временем приводит к развитию различных заболеваний.

Осанка – привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека. Этот навык человек приобретает с младенческого возраста, поэтому формирование осанки необходимо начинать с первых дней жизни.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

До года:

Чтобы позвоночник малыша сформировался правильно, не форсируйте двигательное развитие! Не сажайте и не ставьте ребенка на ножки, пока он не сделает это сам. Иначе, оказавшись в вертикальном положении, позвоночник будет испытывать чрезмерную нагрузку. Ноги еще не готовы выдерживать вес тела и может сформироваться искривление ног и плоскостопие, что также ведет к нарушению осанки.

От года до шести:

- Научите будущего школьника правильно сидеть, опираясь на спинку стула. Ноги должны всей ступней стоять на полу или подставке. Мебель, которой пользуется ребенок, должна соответствовать его возрасту и росту;
- Не нагружайте игрушками, книжками забавный рюкзачок в виде мишки или тигренка. Специалисты обнаружили, что, если вес заплечной сумки превышает 10% от массы тела ребенка, формируется сколиоз (искривление позвоночника);
- Приобретите специальный ортопедический матрас в кроватку. У дошколь ника позвоночник растет, формируются физиологические изгибы. Если ребенок спит на мягкой, прогибающейся поверхности, форма позвоночника нарушается;
- Водите ребенка в бассейн два-три раза в неделю – плавание улучшает осанку;
- Ежедневно делайте с малышом упражнения, укрепляющие позвоночник, их вам покажут в кабинете ЛФК при детской поликлинике.

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
http://rcmp-nso.ru/

В школьном возрасте:

● Для посещения школы приобретите ранец или рюкзак с широкими лямками и ортопедической спинкой; длина лямок рюкзака должна быть такова, чтобы дно рюкзака находилось на уровне костей таза. Важный момент – рюкзак должен иметь много отдельных карманов – чем больше, тем лучше. Так вашему ребенку будет проще равномерно распределить содержимое рюкзака;

● Следите за осанкой при приготовлении домашних заданий: дети должны сидеть ровно, локти должны лежать на столе;

● Следите за освещением. Недостаточно освещенная комната вынуждает детей наклоняться над тетрадками и учебниками;

● Дома, как и в школе, ребенок должен делать 15-минутные перерывы каждые 45 минут, чтобы изменить положение тела;

● Сократите время просмотра телевизора, ограничьте время пребывания за компьютером – это особенно важно, учитывая тот факт, что большинство столов и стульев для работы на компьютере предназначено для взрослых;

Стимулируйте ребенка к выполнению физических упражнений (примерно 1 час в день). Через физические упражнения укрепляется дыхательная система, мышцы спины и пресса, и одновременно приобретается правильная осанка. Для выработки правильной осанки наиболее эффективны плавание, катание на коньках и лыжах;

● Несколько раз в день ставьте ребенка к двери или стене (без плинтуса) и следите, чтобы он касался опоры пятками, икрами ног, ягодицами, лопатками и затылком. Пусть запомнит это положение и постарается его сохранять.

ВНИМАНИЕ!

Заметив даже небольшое нарушение осанки, обязательно покажите ребенка ортопеду. Нераспознанный сколиоз прогрессирует в подростковом возрасте. Особенно быстро это происходит, когда затронут грудной отдел позвоночника.