Детская осанка: хрупкое равновесие

Осанка определяется характером физиологических изгибов позвоночника. Нарушениям детской осанки могут способствовать разнообразные факторы, ведь позвоночный столб ребенка легко деформируется. По статистике, нарушения осанки есть практически у 40% школьников. И чаще всего причиной проблем с осанкой становится слабость мышечного тонуса.

Правильно организуйте рабочее место ребенка.

Современные дети в большинстве своем ведут недостаточно подвижный образ жизни (тут и ежедневное сидение за партой, и многочасовые посиделки перед компьютером и телевизором). Разумеется, родителям стоит уделить физической нагрузке детей повышенное внимание.

Но не менее важна и грамотная организация детского рабочего места:

- локти ребенка должны свободно опираться на письменный стол;
- стул лучше приобрести с ортопедической спинкой и регулируемым по высоте сиденьем;
- настольная лампа должна располагаться слева от рабочей поверхности стола;
- питайтесь рационально.

Нарушения осанки могут провоцировать развитие головных болей, повышенную утомляемость, проблемы с памятью. Между тем развитию неправильной осанки может способствовать недостаток витаминов и минералов в повседневной пище малыша.

Укрепляйте мышцы.

Защитить позвоночник от травмирующих нагрузок поможет хорошо развитый мышечный корсет. Причем «качать» необходимо не только спинные мышцы, но и мышцы брюшного пресса.

Укрепить мышечный корсет можно с помощью нехитрых (но регулярных) упражнений. Отличной профилактикой (помимо ежедневной зарядки) являются танцы, занятия аэробикой и гимнастикой, и, особенно, плавание (при котором задействованы все группы мышц туловища и конечностей).
При серьезных нарушениях может возникнуть необходимость в ношении корректора осанки или специального корсета и/или курс лечебного массажа.

Тщательно выбирайте подушку и матрас.

Мягкие (а тем более пуховые) матрас и подушка - не лучший вариант для сна. Если есть возможность, купите ребенку эргономичные (обеспечивающие правильное положение тела во время сна) подушку и матрас (например, на основе моноблоков искусственного или натурального латекса или полиуретана). Отличный вариант - подушка с «эффектом памяти», обеспечивающая естественное положение головы.

Следите за тем, чтобы...

Ребенок не сидел положа ногу на ногу или поджав одну ногу под себя; не свешивал вниз «нерабочую» руку (например, левую, если в это время пишет правой в тетради), не стоял с отставленной в сторону полусогнутой ногой.