

## Как сформировать правильную осанку у детей: советы родителям

С приобретением ровным позвоночником новорожденного физиологических очертаний, начинает формироваться осанка ребенка – его умение сохранять разные позиции тела.

Иногда же в формировании осанки намечаются «отклонения», тогда приучить свое чадо держать спинку прямо можно, используя корректор осанки для детей.



При правильной профилактике нарушений осанки у ребенка будет идеальная спина. Однако действенная профилактика нарушений осанки всегда комплексная. О ней и поговорим.

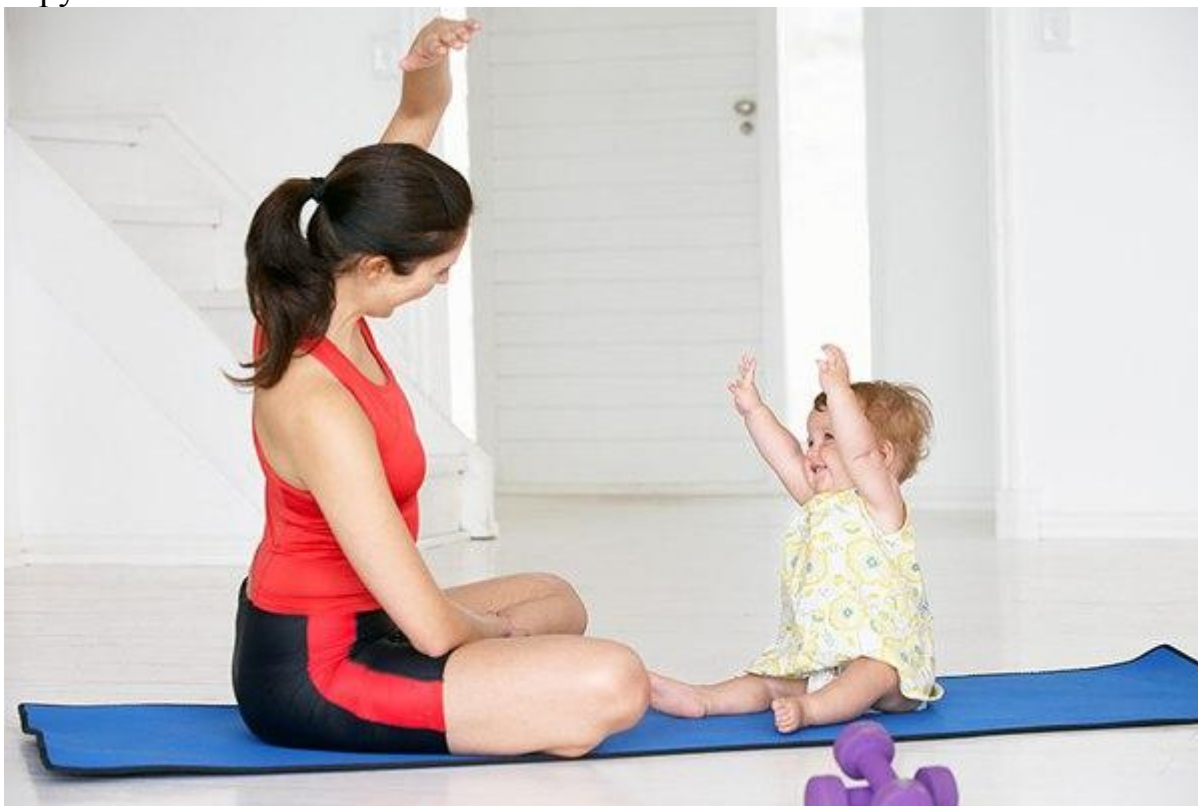
### **Формируем осанку ребенка**

Рассмотрим, что же предписывают правила формирования правильной осанки у детей, следовать которым нужно ежедневно, с первых месяцев жизни?

Формирование осанки у детей начинается с установления и строгой выдержки распорядка дня (питание, прогулка, отдых, подвижные игры и т.д.), исключая любые поблажки вроде «посидеть за телевизором/игровой приставкой» даже на выходных.

Правильная осанка детей дошкольного возраста зависит непосредственно от того, насколько развитыми будет мышечная и костная системы подрастающего чада. Растущий малыш постоянно нуждается в питательных компонентах, поэтому непрерывно насыщать организм кальцием, фосфором и прочим «строительным материала» нужно из всего многообразия пищевых источников.

**Значительно влияет на формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста физическая активность.** Но заставить чадо выполнять скучные упражнения – едва ли удастся! А потому упражнения для осанки, показанные детям дошкольного возраста, нужно преобразовать в игру.



Чтобы упражнения доставляли малышу удовольствие, нужно заниматься в форме игры

**Например:**

- упражнения для формирования правильной осанки у детей до полугода необычайно просты: уложив малютку на животик, проведите пальцами рук по длинным мышцам спины, снизу вверх вдоль позвоночника.

Выгнув спинку, карапуз развивает мускулатуру;

- формирование правильной осанки детей 1,5-2 лет облачите в игру: постарайтесь вместе «наколоть дров», повыгибать спинку, как кошка; пускай он пройдет, подобно акробату, по нарисованной линии; или, раскинув руки, изобразит птичку, раскинувшую крылья;

- ребенок бегает по комнате, а по команде «Встать, как солдатик», замирает и вытягивается в правильной стойке;

- **«покатайте» свое чадо, подложив ему под спинку мяч;**

- расскажите, что осанка – основа красивой походки, но беседа для детей должна быть подкреплена наглядным примером. Посоревнуйтесь с подрастающей малышкой, кто из вас лучше справится с ролью балерины или модели, — дефилируйте по комнате, балансируя с нетяжелой книгой на голове.

### **Запомните, чего не следует делать:**

- новорожденного, не достигшего 3 месяцев — долго держать в вертикальном положении;
- малышу до полугода — долго сидеть;
- ребенку, не достигшему 9 месяцев — долго стоять;
- поднимать и носить тяжести весом не более 2 кг можно лишь с 5 лет.

Подойдите щепетильно к оснащению детской комнаты. Ее обстановка также должна располагать к развитию правильной осанки у ребенка.

### **Как это сделать:**

1. Кровать ребенку выбирайте с жесткой основой, подушку — плоскую, матрас — ровный и не проминающийся. С двух лет ребенок может спать на детской ортопедической подушке.



Ортопедические подушки рекомендованы для детей от двух лет

2. Развитие правильной осанки детей во многом зависит от освещения детской: качественное освещение письменного стола даже в пасмурные зимние дни избавит будущего школяра от вынужденной меры «скрючивать» спину и поджимать плечи, рассматривая тетрадь с прописью или рисунком, — подсветите рабочую зону светильниками и бра.

3. **С 5-6 лет начинается активная подготовка к школе, а вместе с тем назревает вопрос, как сохранить спину малыша «прямой»?**

Правильная осанка ребенка во время работы немыслима, если стол завален игрушками, ноги его болтаются под чрезмерно высоким стулом, а локти «парят» над высоким столом.

**Правильная осанка ребенка при чтении и письме – спина опирается на спинку стула, голова чуть склонилась вперед, локти не свисают со стола. Между корпусом малыша и столом должен сохраняться промежуток, в который легко пройдет повернутая ребром ладонь. Высота предназначенного для научных изысканий стола – выше уровня локтя на 2-3 см (при опущенных руках).**



Правильное рабочее место малыша помогает сформировать красивую осанку

Стул для правильной осанки не менее важен, для детей его выбирают так: спинка повторяет физиологические изгибы тела, высота стула равна высоте голени, ноги ребенка при посадке стоят на полу.

4. Не удивляйтесь, но на осанку влияет и подбор одежды. Будучи узкой, она стесняет движения, заставляет сутулиться, подавляя желание расправить плечи.

В широкой же одежде, особенно зимней, великоватой на 1,5-2 размера, ребенок затрудняется координировать движения, осанка «теряется» из-за неудобства.

5. **Что же касается попыток юных модниц 12-13 лет «носить каблук», их следует пресекать.** Постоянное смещение центра тяжести из-за длительного хождения на высоком тонком каблуке приводит к наклону позвоночника и таза вперед, что помимо нарушений осанки, в будущем грозит развитием узкого таза и тяжелыми родами.

Это лишь основные меры, которые нужно учитывать при воспитании и формировании правильной осанки ребенка. При наметившихся отклонениях от профилактических мер следует перейти к лечебным.

**Почему позвоночник «отклоняется от оси»?**

Нередко приходится наблюдать, как молодая неопытная мамочка несет своего карапуза, поддерживая хрупкую спинку одной рукой, или, прогуливаясь с подрастающим чадом, тянет за руку вверх. **Несформировавшиеся позвоночник и плечики малыша буквально «перекошены».** А как часто продолжением волнительного момента сборов в первый класс становятся многочасовые бдения над уроками за «неправильным» столом!



Многочасовые занятия в неправильной позе вызывают нарушения осанки

Возможно, если отмечаются нарушения осанки ребенка, причины тому в неправильной рабочей позе.

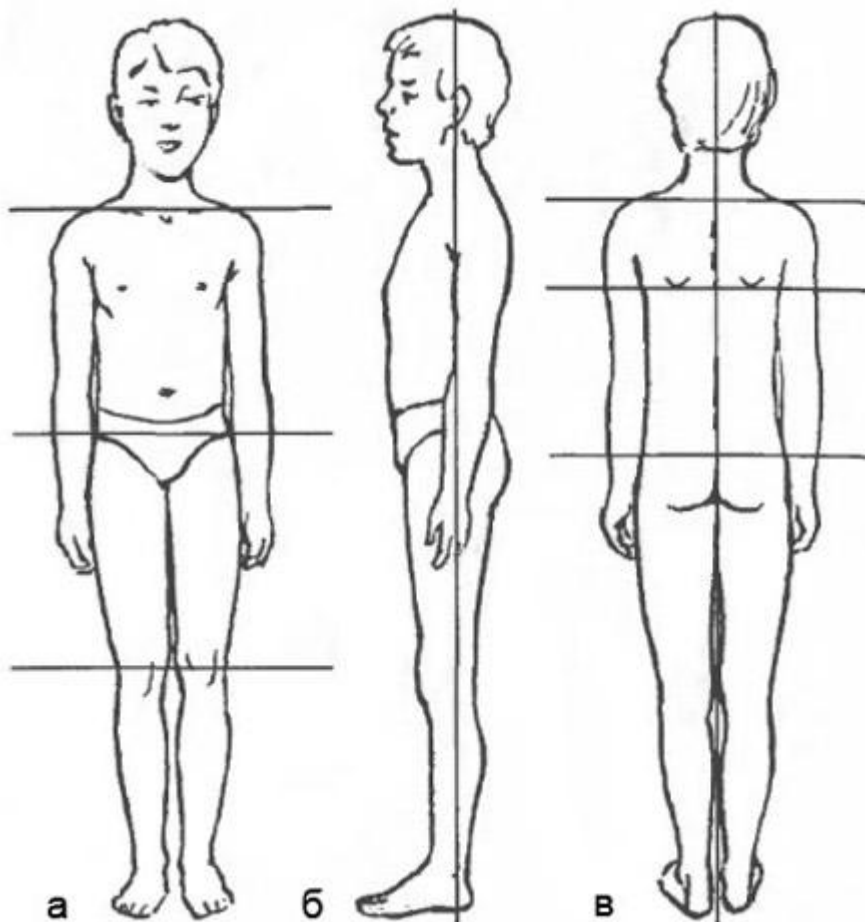
Так, застав врасплах ребёнка, привыкшего стоя на одной ноге рисовать, объясните, чем грозит в будущем «перекошенная» спина.

Правильная же осанка детей школьного возраста нередко страдает из-за телевизора и компьютера, заменивших без и игры на улице, и вот итог – у 4 из 5 ребят отмечают:

- Плохое развитие мускулатуры и «вялую» осанку. Нахождение в статичной позе ребенку затруднительно, переминаясь с ноги на ногу, он ищет опору;
- Чрезмерную выпуклость грудного кифоза – сутулость. Частое следствие привычки неправильно сидеть, работая за столом или неверной позы во сне;
- Быстрый рост костей, сопровождающийся отсталостью развития мышечной системы. Физиологические изгибы позвоночника уплощаются, — спина выглядит плоской;
- [Сколиоз](#) – боковое искривление позвоночника.

### Когда стоит беспокоиться?

Исправить недочеты и сформировать правильную осанку ребенка возможно до наступления полового созревания. Не упустить нужный момент поможет осмотр ребенка. Пускай раздетый до трусиков малыш станет, опершись на обе ноги, соединив пятки и раздвинув носки, руки вдоль тела. Проверьте симметричность расположения лопаток, талии, высоту плечей, посадку головы. Взгляните, не выпячены ли грудь и живот?



Провести осмотр ребенка можно прямо дома

**Иногда исправление осанки ребенка требует помощи ортопеда, визит к которому неотложен, если:**

- шея малыша постоянно отклоняется к одному плечу;
- ребенок быстро устает и сутулит спинку;
- у него немеют руки;
- [суставы хрустят](#), двигаются туго или опухают;
- малыш имеет врожденные патологии органов опоры (вывих бедра, колена, [косолапость](#), [плоскостопие](#) и пр.).

### Что делать?

Определив серьезность недочетов, врач, вероятно, посоветует скорректировать их при помощи специальных конструкций. **Что же представляет собой корректор осанки для детей и как его выбрать:**

- Реклинатор, или фиксатор осанки для детей выравнивает позвоночник при начальных стадиях нарушений осанки благодаря отведению плечей назад и их фиксации на одном уровне мягкими лентами;

- Корсет для правильной осанки необходим для детей на любой стадии искривлений позвоночника.

Фиксируя позвоночник в анатомически верном положении, эластичный корсет снимает нагрузку с поясницы и грудного отдела, или, будучи жестким, помогает перераспределить чрезмерную боковую нагрузку, характерную для сколиоза, корректирует проблемную зону искривления.

**Специальные упражнения для формирования правильной осанки у детей обязательны!** Их комплекс формируют, учитывая причину, выраженность изменений, возраст ребенка. Зарядка для исправления осанки для маленьких детей — развлечение; для подростков — учебное пособие. Корректирующая гимнастика для осанки должна занимать около 20 минут для детей возрастом до 7 лет и около 45 минут — для школьников. Набор упражнений — всегда индивидуален, а их выполнение регулярно проверяется обоими родителями и ортопедом.

В заключение приведем небольшой комплекс упражнений для коррекции [нарушений осанки](#) и формирования правильной осанки у детей.

**Упражнения:**

1. Лежа на спине, ребенок:
  - Поднимает ноги;
  - Изображает езду на велосипеде;
  - Работает ногами, изображая ножницы.
2. Стоя:
  - Изображает хождение по бревну;
  - Наклоняется в стороны, удерживая за спиной обруч;
  - Став на носочки, приседает, удерживая гимнастическую палку;
  - Взявшись за концы гимнастической палки, поднимает руки, заводит палку за спину, делает наклоны в разные стороны.
3. Прочие упражнения:
  - Малыш импровизирует, изображая медвежонка, передвигающегося на четвереньках;
  - Желательно оборудовать детскую комнату турником или шведской стенкой и периодически «висеть», сгибая ноги под прямым углом.

**Желаем Вашим детям здоровья!**