**Воспитание правильной осанки**

Неправильная осанка – одна из самых распространенных ортопедических проблем детей школьного возраста. Наиболее заметной она становится в возрасте 10-12 лет и старше. Главные причины резкого ухудшения осанки детей в школе – это долгое сидение за партой в неправильной позе и слабая мускулатура. Вовремя неисправленное нарушение осанки приводит к искривлению позвоночника – сколиозу и сильным болям в спине, которые вылечить гораздо сложнее.

Осанка – это привычная поза человека в положении стоя, сидя, при ходьбе, которая вырабатывается под влиянием различных факторов.

Формирование осанки начинается с первых дней жизни ребенка. Поэтому с самого рождения врачи советуют родителям придерживаться следующих рекомендаций:

1) Для укрепления мышц спины, живота и конечностей малышам лучше надевать свободную одежду, не ограничивающую движения, чем тесно пеленать.

2) Чтобы избежать ассиметричного мышечного тонуса, неправильного положения туловища и головы, ребенок должен лежать на разных боках, родители должны смотреть на него с разных сторон и носить на разных руках.

3) Раньше времени категорически нельзя насильно сажать и ставить ребенка на ноги.

4) Очень важно делать массаж, который поможет снять тонус мышц и будет способствовать гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Как только ребенок научится уверенно стоять, уже можно оценить его осанку. С этого возраста рекомендуется больше гулять, а с 1, 5 лет начинать занятия по развивающей гимнастике.

**Правила воспитания осанки**

Нарушение осанки происходит из-за неправильных поз в положении сидя, стоя, лежа. Привычку сохранять правильную осанку нужно формировать с самого детства.

**Правильно стоять**

Этот навык следует начинать тренировать с 2-3 лет. При стоянии ребенок должен равномерно опираться на обе ноги, голову и туловище держать прямо, грудную клетку развернуть, плечевые суставы отвести назад, живот втянуть.

**- Правильно ходить**

При ходьбе стопы должны ставиться параллельно на расстоянии 5-6 см и разворачиваться наружу на 15-20 градусов. Спина прямая, голова поднята, взгляд вперед. Руки должны двигаться в такт ходьбе (шаг правой ногой — вперед выносится левая рука, шаг левой ногой — вперед выносится правая рука).

**- Правильно сидеть за столом**

Для ребенка важно правильно подобрать высоту стула и стола. Стул желательно должен быть со спинкой.

Высота стула должна позволять сидящему на нем ребенку полностью опираться стопами на пол. При сидении он должен держать спину ровно и опираться на спинку стула. Голова должна располагаться ровно или с небольшим наклоном вперед. При письме и рисовании обе руки должны лежать на столе, а плечи быть на одном горизонтальном уровне.

**- Делать активные перерывы во время уроков**

Во время сидения за партой ребенок утомляется, мышцы затекают, осанка портится, поэтому каждый час следует делать активные перерывы на 15-20 минут.

**- Не носить одной рукой тяжелые предметы**

В школьном возрасте ребенку приходится носить много учебников, поэтому важно выбрать хороший портфель с твердой спинкой, чтобы нагрузка на позвоночник была симметричной. Недопустимо ношение сумки на одном плече.

**- Положение лежа**

Важно, чтобы поверхность кровати была ровной и полужесткой, не должно быть провисаний в центре матраца или с концов. Подушка должна быть плотно-эластичной.

**- Физические нагрузки**

Регулярные занятия спортом – это важнейшее требование при формировании правильной осанки, поскольку крепкие мышцы плечевого пояса, живота, спины, ягодиц удерживают позвоночник в правильной позе, и он не подвергается воздействию вредной нагрузки.

Ребенку следует выполнять укрепляющие физические упражнения с раннего детства, как только он начинает активно двигаться.

**Как правильно выбрать вид спорта?**

К выбору вида спорта нужно подходить очень внимательно, учитывая специфику нагрузок в каждом из них и особенности осанки ребенка. Самое главное требование – симметричные нагрузки, гармоничное развитие и укрепление всех групп мышц.

Так, например, в занятиях теннисом, бадминтоном, волейболом преобладает нагрузка на одну сторону, поскольку ребенок играет одной рукой. В этих видах спорта есть склонность к ухудшению осанки, и неравномерному развитию сторон тела.

Занятия тяжелой атлетикой вредны для людей с увеличенными естественными изгибами позвоночника – лордозом и кифозом. Но и в целом такая нагрузка негативно влияет на позвоночник и способствует его сдавливанию.

Также бытует мнение, что батут и акробатика тоже плохо воздействуют на позвоночник.

А в художественной гимнастике чрезмерные скручивающие движения.

В плавании преобладает нагрузка на руки, спину. Но мышцы ног тоже играют немалую роль в формировании осанки.

В футболе и хоккее, наоборот, основная нагрузка на ноги, в отличие от плечевого пояса. Умеренная растяжка также полезна для формирования осанки, поскольку она помогает сделать мышцы более эластичными и увеличивает амплитуду движений. Так, например, для осанки очень важна ровная спина, развернутые плечи, прямые ноги, развернутые наружу стопы. Все эти требования достигаются не только за счет укрепления мышц, но и во многом благодаря растяжке. Кроме того, растяжка помогает снять усталость и напряжение в мышцах после силовой тренировки. Растяжка спины также важна после выполнения прыжков на ногах, чтобы растянуть позвоночник.

Следует отметить, что минусы для формирования правильной осанки можно найти в любом виде спорта. Но в каждом из них существуют свои требования к возрасту, здоровью и физическому развитию ребенка, при которых разрешено выполнять те или иные нагрузки. Более того, занятия любым видом спорта начинаются с общеукрепляющей подготовки, которая по мере адаптации организма переходит в специальную подготовку, то есть с наличием элементов конкретного вида спорта.

