**Не простая работа над осанкой.**

Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный рефлекс и его надо вырабатывать. Это не только красиво, но еще и функционально. При хорошей осанке положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает, а если он идет, бежит или прыгает, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, ухудшаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к быстрому утомлению как во время физической, так и во время умственной работы. Плохая осанка может привести к близорукости и остеохондрозу, а хорошая – от этих бед предохранить.

Кроме физиологических последствий кривой спины, есть еще и психологические, не менее пагубные. Сутулый, с понурой головой ребенок не воспринимается в коллективе сверстников как уверенный в себе лидер. В конце концов ребенок сам перестает в себя верить и чувствует себя неудачником.

**Есть 5 простых правил, которые помогут ребенку остаться стройным. Необходимо:**

**1**. Наращивать и укреплять мышцы. Равномерно развитая мышечная мускулатура – залог хорошей осанки. Мышечный корсет спасет даже того, кому по наследству от родителей достались слабые соединительные ткани.

**2**. Постоянно следить за тем как ребенок сидит и стоит, поправлять его если он сутулится, кособочится. Пусть чаще встает к стенке так, что до неё прикасались пятки, икры, ягодицы, лопатки, голова. Запомните правильную позу:

позвоночник выпрямлен

плечи развернуты

лопатки сближены

живот втянут

ягодицы напряжены.

При частом повторении данной позы, тело её обязательно запомнит.

**3**. Обращать особое внимание на позу ребенка при любой деятельности за столом (прием пищи, чтение, письмо и т.д.) Ребенок должен сидеть так, чтобы руки, спина, ноги имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опушенной руки сидящего. 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. Спина вплотную должна касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб.

**4**. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопия. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию. Ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Необходимо внимательно и правильно подбирать детскую обувь.

**5**. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным и жестким, а подушка маленькой и низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги было можно свободно вытянуть.

Работать над осанкой никогда не поздно. Даже в 15-16 лет еще можно исправить спину. Правда это потребует значительных усилий и занятий под руководством врача.

Итак подведем итоги.

**Для правильной осанки полезно:**

кататься на велосипеде с высокоподнятым рулем;

плавать (при сутулости – брасом и на спине вольным стилем, при кругло-вогнутой спине – любыми стилями, при боковом искривлении – брассом);

стрелять из лука, особенно при боковых искривлениях, но не с той стороны, в которую искривлен позвоночник;

ездить верхом (при этом позвоночник самовытягивается, создается надежный мышечный корсет, закрепляется правильная посадка), только не при плоской спине;

делать упражнения у стенки: вставать к ней спиной, затем поочередно отводить руки и ноги в стороны, подниматься на носки, приседать;

тренировать координацию движений: делать ласточку, стойку на одной ноге, ходить по бревну и т.д.

носить на голове кубики, подушечки, книжки, ходить с ними на носках, приседать, ползать на четвереньках.

**Для правильной осанки вредно:**

кататься на велосипеде, низко пригнувшись к рулю;

ездить на самокате;

заниматься видами спорта, где предполагаются асимметричные движения (теннис, бадминтон, фехтование), а также виды спорта, которые приводят к излишней подвижности и гибкости позвоночника (акробатика, гимнастика, борьба);

подолгу стоять и прыгать на одной ноге;

поднимать тяжести согнувшись, не используя силу ног, держать груз на вытянутых руках.



