

Лилия Мефодьевна Савко

Правильная осанка. Как спасти ребенка от сколиоза

Здоровый позвоночник - какой он?

Строение позвоночника



Позвоночник - это основа нашего организма.

Благодаря ему наше туловище может находиться в вертикальном положении, а не безудержно падать вниз бесформенной массой. Таким образом, он является опорой для всего тела. Кроме того, позвоночник - это ось, без которой невозможно было бы совершать такое многообразие движений в разных плоскостях.

Как же устроена такая важная часть нашего тела? Оказывается, это довольно сложная конструкция. Ведь это только на первый взгляд кажется, что позвоночник представляет собой монолитную прямую

структуру. На самом же деле это далеко не так. Хотя он и называется столбом, но состоит из 33–34 кирпичиков - позвонков.

Между позвонками имеются прослойки-подушечки из хрящевой ткани - межпозвонковые диски. Они состоят из фиброзных колец и желеобразного ядра. Вследствие такого строения диски могут изменять форму под воздействием нагрузок. Благодаря этому происходит амортизация при движениях, позвонки не ударяются друг о друга, а нагрузка равномерно распределяется между ними.

Правильная осанка

Правильной осанкой считается привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего напряжения. Это наилучшее положение частей тела человека, при котором достигается сохранение равновесия и правильное функционирование всех органов и систем. Таким образом, хорошее физическое развитие и полноценное здоровье возможны только при правильной осанке.

По сути же осанка - это рефлекс позы. Ведь она формируется в результате длительного пребывания тела в каком-то положении и в значительной степени зависит от изгибов позвоночника. Поэтому, если ребенок длительно находится в неудобной позе, неправильно лежит, сидит или ходит, может сформироваться и неправильный тип осанки со всеми вытекающими отсюда последствиями. Чтобы этого не произошло, необходимо воспитывать у ребенка умение принимать позу правильной осанки и сохранять ее длительное время при сидении, стоянии, ходьбе.

Для определения типа осанки нужно выяснить взаимное расположение частей тела ребенка - головы, туловища и ног. Это легко сделать по его фотографии в полный рост в масштабе 1/16 от натуральной величины. Фотографии должны быть в двух проекциях - со спины и в профиль. Ребенок при съемке должен стоять в

привычной для него позы. На фотографии в профиль нужно провести линии, соединяющие центры уха, плечевого, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. На фото со спины прямыми линиями соединяют все крайние выступающие боковые точки. Также имеет значение линия, соединяющая точки середины тел позвонков и его профиль, то есть величины его изгибов.

Признаки правильной осанки:

- ◆ расположение позвоночника посередине спины по прямой линии;
- ◆ голова и туловище расположены на одной вертикальной линии;
- ◆ голова расположена прямо, без наклона;
- ◆ углы лопаток располагаются на одной горизонтальной линии;
- ◆ сами лопатки находятся на одинаковом расстоянии от позвоночника;
- ◆ лопатки прижаты к туловищу;
- ◆ плечи расположены на одной горизонтальной линии;
- ◆ талия симметрична;
- ◆ грудная клетка симметрична;
- ◆ в профиль грудная клетка не имеет впадин и выпячиваний;
- ◆ соски располагаются на одном уровне;
- ◆ живот симметричен;
- ◆ передняя брюшная стенка расположена вертикально, живот не выпячивается;
- ◆ пупок расположен посередине туловища;

◆ ноги прямые, коленные и тазобедренные суставы разогнуты.

Нарушения осанки

Нарушение осанки - это отклонение от нормальной осанки. Еще эти нарушения могут называться дефектами. Хотя они и не являются заболеванием, тем не менее это не просто безобидные косметические дефекты. Они служат своеобразным "первым звонком", сигналом о вероятности в будущем возникновения остеохондроза, патологических искривлений позвоночника, заболеваний внутренних органов. Нарушения осанки наносят значительный вред здоровью ребенка, поэтому они требуют к себе особого внимания. Ведь исправить уже сформировавшийся дефект всегда намного труднее, чем предупредить его развитие.

Как это ни прискорбно, но количество детей с нарушениями осанки за последние несколько десятилетий возросло практически в 3 раза. По разным источникам, от 60 до 80 % детей - в среднем четыре ребенка из пяти - имеют те или иные отклонения. Кроме того, в 2,5 раза участились случаи выявления тяжелых форм сколиотической болезни.

Развитие нарушений осанки в детском возрасте обусловлено в большинстве своем неправильной рабочей позой и слабым физическим развитием ребенка. А это напрямую связано с его образом жизни. Ни для кого не секрет, что современные дети двигаются значительно меньше, чем их родители, а тем более бабушки и дедушки в соответствующем возрасте. Телевизор, компьютер, игровые приставки, школы раннего интеллектуального развития вынуждают малыша долгие часы проводить в сидячем положении. Двигательная же активность и адекватные физические нагрузки отступают на задний план.

Чаще всего дефекты осанки формируются в период первого ростового скачка в дошкольном возрасте. Но у дошкольников в

силу особенностей организма они выражены нерезко, расплывчато. Эти изменения отличаются довольно большим непостоянством, что затрудняет прогнозы в отношении их дальнейшего развития. Второй по частоте пик возникновения дефектов осанки - ростовой скачок в подростковом возрасте.

Рассмотрим для примера путь формирования таких часто встречающихся нарушений осанки, как сутулость и круглая спина. Вследствие того, что усталые мышцы перестают сокращаться и поддерживать тело в положении нормальной осанки, появляется привычный неправильный изгиб позвоночника. Он постепенно начинает спадаться, усиливается его изгиб в грудном отделе выпуклостью назад (грудной кифоз), и формируется сутулая осанка. Она со временем становится привычной. Если не предпринимается никаких мер по исправлению сутулости, искривление позвоночника прогрессирует. Оно преобразуется в круглую спину. Таким образом, небольшая сутулость, на которую никто не обращает внимания, превращается в обезображивающий дефект. Особенно часто такое наблюдается у школьников, занимающихся на неправильно подобранной мебели.

Стойкий характер такая деформация позвоночника приобретает лишь по прошествии длительного времени. Потому-то с ней можно довольно успешно бороться, особенно у учащихся, при помощи физических упражнений.

Неправильная осанка

Встречаются следующие виды нарушения осанки:

- ◆ вялая осанка - характерна только для маленьких детей дошкольного возраста;
- ◆ сутулая спина;
- ◆ плоская спина;

- ◆ плосковогнутая спина;
- ◆ кругловогнутая спина.

Формирование правильной осанки у ребенка

На формирование осанки у ребенка оказывает влияние довольно много факторов. Условно их можно разделить на две большие группы: внутренние (факторы самого организма ребенка) и внешние (действующие на детский организм извне). К разряду внутренних факторов относятся:

- ◆ наследственность - доставшиеся от родителей особенности строения тканей и органов. По наследству может перейти и склонность к различным искривлениям позвоночника, особенно сколиозу. Некоторые наследственные заболевания могут создавать благоприятные условия для формирования неправильной осанки вследствие ослабления мышечно-связочного аппарата, нарушения развития костной ткани, ограничения движений ребенка;
- ◆ тип телосложения (конституции) - худенький высокий малыш более склонен к развитию разнообразных искривлений позвоночника, чем коренастый крепыш;
- ◆ темперамент - как ни странно, он также влияет на склонность к развитию дефектов осанки. Чем более активен и подвижен ребенок, тем лучше у него развивается опорно-двигательный аппарат. Тихий малоподвижный малыш, часто сидящий ссутулившись в уголке, более склонен к деформациям позвоночника;
- ◆ состояние костей, мышц и связок - является определяющим в правильной осанке. При различных их патологиях (травмы, рахит) возможно развитие искривления костей, в том числе позвоночника;

- ◆ уровень физического развития ребенка - физическая сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, координация. Чем лучше физически развит ребенок, тем больше развит у него мышечный корсет, поддерживающий позвоночник;
- ◆ наличие навыка поддержания правильной осанки и уровень мотивации на ее удержание;
- ◆ темпы роста ребенка - если ребенок выше своих сверстников, растет быстрее, то он сильнее подвержен искривлениям позвоночника в силу того, что мышечная масса не успевает за ростом костной ткани и возникает дисбаланс между развитием этих структур.

Внешними факторами, влияющими на формирование осанки ребенка, являются следующие:

- ◆ двигательный режим ребенка, организованный дома и в детских учреждениях. Если день ребенка заполнен разнообразными интеллектуальными занятиями и времени на прогулки и подвижные игры не остается, то у него обязательно возникнут проблемы с осанкой;
- ◆ частые заболевания, в том числе простудные. Они вынуждают малыша ограничивать физические нагрузки, нарушаются питание и развитие всех органов и систем, что не может не сказаться на осанке;
- ◆ экологическая обстановка. Малое количество солнечных дней в году, невозможность много времени проводить на свежем воздухе обязательно приведут к нарушению обмена кальция и фосфора в организме, что обусловит развитие рахита. А значит, в той или иной степени возникнут искривления костей;
- ◆ характер питания. Недостаточное количество продуктов, содержащих кальций и фосфор, а также несбалансированное

питание вызывают нарушения развития костно-мышечной системы, что неизбежно влечет за собой разнообразные деформации;

◆ нерационально организованные условия быта и обучения. Не соответствующие росту и возрасту ребенка мебель, освещение, одежда способствуют формированию неправильных привычных поз, что в дальнейшем приводит к дефектам осанки.

Возрастные особенности формирования правильной осанки

Осанка в детском возрасте очень неустойчива в силу особенностей растущего организма. Поэтому довольно часто развиваются ее нарушения. Дефекты осанки у детей опасны еще и тем, что при них происходит расстройство функционирования многих органов и систем, которое может привести даже к заболеваниям.

Патологическим изменениям осанки больше подвержены быстро растущие и не занимающиеся физическими упражнениями дети.

По данным педиатров, до 40 % школьников старших классов страдают довольно выраженными нарушениями осанки, требующими лечения.

Дошкольник



У ребенка дошкольного возраста продолжается формирование физиологических изгибов позвоночного столба, а значит, и осанки. Постепенно уменьшается, но полностью не исчезает выпячивание живота.

Более заметным становится поясничный изгиб. Уплотняется грудная клетка, а плечи становятся более округлыми. Колени при ходьбе еще несколько согнуты, но когда ребенок стоит, уже полностью выпрямлены.

Осанка у дошкольника носит неустойчивый характер. Она легко может изменяться под действием как положительных, так и отрицательных факторов. Неустойчивость осанки вызывается неравномерным развитием костной и мышечной ткани. Наиболее критичным для возникновения нарушений осанки является период бурного роста в 5–8 лет. В это время кости и мышцы значительно увеличиваются в длину, а механизмы удержания правильной позы не успевают приспособиться к их новым размерам.

Правильная осанка дошкольника:

- ◆ голова незначительно наклонена вперед;
- ◆ плечевой пояс немного смещен вперед, но не выступает за уровень грудной клетки;
- ◆ лопатки чуть-чуть отстают от спины;
- ◆ живот немного выступает;
- ◆ изгибы позвоночника выражены слабо.

Общие рекомендации по формированию правильной осанки у ребенка

Для формирования у ребенка правильной осанки необходимо создать условия для гармоничного развития его организма. Это касается не только интеллектуального, но и физического развития. Естественно, следует исключить все факторы, отрицательно влияющие на опорно-двигательный аппарат растущего организма.

Детский позвоночник наиболее подвержен искривлениям вследствие неправильной осанки, поскольку он довольно мягкий по причине высокого содержания хрящевой ткани. И нарушения осанки необходимо исправлять именно в детском возрасте по тем же причинам. После 18–20 лет корректировать нарушения осанки намного сложнее. Кроме того, неправильная поза (асимметричная, с чрезмерными наклонами корпуса и продолжительными статическими нагрузками) может привести не только к нарушению осанки, но и к близорукости.

Парадоксально, но при сидении позвоночник нагружен гораздо сильнее, чем в положении стоя. А ведь школьникам сидеть приходится помногу, да еще наклонившись вперед. В таком положении края позвонков сближаются и максимально сдавливают межпозвоночные диски. При этом сила давления на внешний край диска возрастает в 11 раз. И это не только происходит в школе, но и продолжается дома. Кроме того, в положении стоя в поддержании позвоночника в вертикальном положении участвует весь массив мускулатуры туловища. При сидении же поддерживающий мышечный корсет туловища расслабляется и вся тяжесть туловища падает на позвоночный столб.

Для примера рассмотрим изменение силы нагрузки на позвоночник в различных положениях тела относительно нагрузки

на него в положении стоя (ее мы примем за 100 %). При лежании на ровной поверхности на спине нагрузка составляет 25 %, лежании на боку - 75 %. При сидении нагрузка возрастает до 140 %, стоянии с наклоном вперед - до 150 %, а при сидении с наклоном вперед - до 185 %! Но это еще не все. Если человек стоит с наклоном вперед, а в руках держит весомый предмет, то нагрузка на позвоночник достигает 220 %. Если же человек этот предмет держит в руках, когда сидит с наклоном вперед, то нагрузка на позвоночный столб увеличивается еще больше - до 275 %.

Вот потому-то для сохранения правильной осанки очень важно научить ребенка правильно сидеть за столом и школьной партой. А также побудить его двигаться во время перерывов в занятиях, не терять ни минуты, чтобы предотвратить пагубное влияние на позвоночник длительного сидения.

Поза считается правильной, если сохраняется устойчивое равновесие, поддерживается нормальная деятельность органов и систем, особенно сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной, а также создаются оптимальные условия для зрения и слуха.

Как же нужно правильно сидеть?

При сидении за столом не нужно сильно наклонять голову и сгибать туловище, чтобы не напрягать чрезмерно его мышцы. Спину следует держать прямо, голову слегка наклонить вперед, плечевой пояс расположить в горизонтальной плоскости (плечи на одном уровне), туловище отодвинуть от парты на 3–5 см. Наиболее рациональна поза с небольшим наклоном вперед, когда сгибание грудного отдела позвоночника относительно его поясничного отдела составляет угол 170° , а наклон головы относительно оси тела - 50° . При чтении допускается несколько больший наклон туловища вперед, чтобы угол между грудным и поясничным

отделом составлял 150–160°, а наклон головы - 30–40°. Рабочая поверхность должна находиться на расстоянии длины предплечья и разогнутой ладони от глаз. Когда кисти рук и локти лежат на столе или на подлокотниках стула, лопатки должны прилегать к его спинке. Под столом должно быть достаточно места, чтобы можно было удобно расположить ноги. Колени должны быть согнуты под прямым углом, поэтому высота стула должна точно соответствовать длине голени ребенка. Ноги должны свободно стоять на полу. Если стул высоковат и ноги ребенка не достают до пола, можно подставить под них скамеечку. В таком положении можно сидеть довольно продолжительное время и при этом не утомиться. Однако сидеть неподвижно более 20 минут нельзя. Да и не всякий школьник это сможет выдержать. Поэтому нужно как можно чаще вставать, изменять положение ног под столом.

К примеру, китайских школьников до третьего класса заставляют сидеть за партой, заложив кисти рук за спину. Так у учеников вырабатывают привычку держать спину прямо и сидеть с правильной осанкой.

Теперь рассмотрим, как нужно правильно стоять. Ступни следует ставить врозь с поворотом носками наружу. При этом вес тела должен концентрироваться на передней части стоп. Колени должны быть выпрямлены, живот втянут, плечи развернуты. Голову необходимо держать прямо.

Поднимать и перемещать тяжести тоже следует правильно, чтобы не навредить осанке. Кажется, что детей не нужно обучать этому, поскольку им не разрешают брать и переносить очень тяжелые вещи. Да, конечно, ребенку не позволят носить кирпичи, тяжелые мешки, какие-то строительные материалы. Но даже ведро с песком для играющего в песочнице малыша с неокрепшим позвоночником представляет довольно большую тяжесть. Поэтому с малых лет следует научить ребенка правильно поднимать и

перемещать тяжелые предметы. Приучите малыша разделять тяжесть на несколько частей. Пусть он наполняет ведро песком или водой только наполовину. Для игры давайте ему не очень большие ведерки и лейки. Научите ребенка поднимать тяжелый предмет не резко, рывком, а постепенно, плавно. С пола предмет следует поднимать при согнутых в коленях ногах. Нельзя переносить тяжесть в одной руке - только в обеих. Держа в руках груз, нельзя резко сгибаться и разгибаться (отклоняться назад).

Для учебников и других школьных принадлежностей ребенку следует приобрести рюкзак или ранец с широкими лямками. Это особенно важно в первых классах. Также рюкзак может пригодиться для загородных поездок и даже прогулок по городу.

Правильное положение во время сна также чрезвычайно важно для сохранения осанки.

Как же правильно спать?

Наиболее подходящей для отдыха позвоночника является полужесткая кровать. В данном случае вредна и мягкая (перина), и очень жесткая (доски) постель. Матрац должен быть таким, чтобы в положении лежа на спине позвоночник сохранял все свои физиологические изгибы. Для этого хороши ортопедические матрасы, которые можно подобрать не только по жесткости, но и по весу ребенка, размеру кровати, цвету и другим критериям. Подушка должна быть невысокой - толщиной примерно с кулак. И ложиться на нее необходимо не только головой, но и шеей. Оптимальны специальные ортопедические подушки.

Обратите внимание на то, что вес обуви и одежды тоже является грузом, который ребенку предстоит носить на себе. Помните об этом при покупке ребенку одежды, особенно зимней. Лучше выбирать наиболее легкие варианты сапог, ботинок, комбинезонов, курток.

Ребенку любого возраста для формирования правильной осанки и гармоничного развития нужно обеспечить необходимый двигательный минимум. Он может включать утреннюю гимнастику, оздоровительную тренировку, в том числе на свежем воздухе, активный отдых, подвижные игры. При этом обязательны элементы ходьбы, бега, гимнастических упражнений, плавания. Детям для полноценного физического развития нужно пребывать в движении 4–6 часов в день.

Помните, что самый неправильный путь при формировании правильной осанки - это постоянное одергивание ребенка с замечаниями "не сутулься", "сядь прямо", "стой ровно", "выпрями спину" и т. п. Ребенок вскоре перестанет их замечать и, соответственно, совершенно не будет на них реагировать. Кроме того, в дальнейшем он начнет еще больше сутулиться, сопротивляясь постоянным замечаниям.

Дошкольник

Когда ребенок научится ходить, не водите его, держа за одну и ту же руку. И уж тем более не тяните за руку.

Своевременно поменяйте малышу кроватку, если он вырос из детской. Спальное место должно на 30 см и более превышать рост ребенка. Для сна используйте невысокую подушку (до 5 см по высоте).

Уже в этом возрасте нужно организовать рабочее место малыша. Ведь он самостоятельно рисует, играет в настольные игры, рассматривает книжки. Поэтому у него должны быть стул и стол, соответствующие его росту, а также достаточное освещение. Недопустимо, чтобы ребенок сидел за кухонным столом на обычной табуретке, изогнувшись невероятным образом, и что-то в полумраке рисовал. Также недопустимо, чтобы ребенок рисовал, сидя на полу и скрючившись при этом.

Когда малыш сидит за детским столом, обращайтесь внимание на его позу. Нельзя, чтобы у него сформировалась привычка класть ногу на ногу или подворачивать под себя одну или обе ноги. Также вредно держать левую руку свесившейся вниз, сидеть, повернувшись к столу правым боком. Обратите внимание на то, как вы сами сидите за столом. Ведь маленькие дети во всем копируют родителей. И если вы за столом сидите неправильно, то вам вряд ли удастся убедить ребенка сидеть по-другому. Поэтому, воспитывая у малыша привычку к правильным позам и правильной осанке, соблюдайте эти правила.

Общеукрепляющая гимнастика для позвоночника

Те привычки, навыки и образ жизни, которые сформируются у человека в детском возрасте и юности, играют значительную роль в необратимых изменениях костной ткани в старости. Нарушения осанки приводят к атрофии мышц, развитию неблагоприятных изменений в костях и суставах. Всего этого можно избежать, выполняя несложные гимнастические упражнения. Ведь в результате улучшается кровоток во всех тканях организма, в том числе костной, развивается и укрепляется мышечный корсет.

Заниматься формированием правильной осанки можно не только во время выполнения комплекса гимнастики. Элементарные действия, направленные на поддержание правильной осанки, можно начинать уже сразу после пробуждения при выполнении обычных ежедневных процедур.

- Еще лежа в кровати, можно сделать несколько потягиваний. Не вставая с постели, потянуть носки на себя, а голову прижать подбородком к груди. После этого вытянуть носки, а голову запрокинуть назад.
- Следующее упражнение - потянуться руками к потолку, приподняв плечи.

- Ходить по квартире можно на носках, и хорошо, если босиком. Дети очень любят играть, и эти передвижения в игровой форме должны понравиться малышам.
- После умывания, вытираясь полотенцем, можно взять его хватом на ширине плеч, поднять руки вверх и отвести их назад за голову, а затем максимально за спину. Ширину хвата полотенца при этом не увеличивать.
- Во время чистки зубов можно переминаясь с ноги на ногу, а затем перекачиваться с носков на пятки и обратно. Эффект будет сильнее, если ребенок будет выполнять эти движения в массажных тапочках или на массажном коврике.
- Во время уборки постели сгибать туловище нужно преимущественно в тазобедренных суставах, а не в поясничном отделе. При этом массу тела сместить на переднюю часть ступней. Во время наклонов и выпрямлений важно почувствовать напряжение мышц груди, живота и спины. Перенося постельные принадлежности, спину необходимо держать прямой, а голову поднятой.
- Во время длительных занятий за столом - в школе во время уроков или дома при выполнении домашних заданий - необходимо периодически разминаться.

Возвращаясь домой после занятий или прогулки, стоит пройти одну-две остановки пешком. Подниматься и спускаться лучше пешком по лестнице, используя ее как естественный тренажер.

Не следует забывать и о спортивных играх - бадминтоне, волейболе, баскетболе, теннисе, футболе, хоккее и др. Ведь они оказывают разностороннее влияние на организм: развивают быстроту движений, реакцию, мышечную силу, координацию, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата и т. п. Это происходит за счет того, что в процессе игры включаются разнообразные формы двигательной активности: ходьба, бег,

прыжки, удары, броски, силовые элементы. Чем сложнее и разнообразнее игра, тем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой.

Из всех видов спорта плавание наиболее полезно для осанки. Оно доступно для всех возрастных групп и способствует гармоничному развитию всех групп мышц. Вспомним, как выглядят пловцы. Это стройные, пропорционально сложенные люди с хорошей осанкой и плавными движениями. Поскольку во время плавания позвоночный столб разгружается, освобождаясь от давления на него веса всего тела вследствие горизонтального расположения в воде, именно этот вид спорта широко используется не только для профилактики, но и для устранения различных нарушений осанки.

Очень полезно пребывание на природе - в парке, в лесу, у водоема. Здесь отдых сочетается с закаливанием, воздушными и солнечными ваннами, физической нагрузкой.

Гимнастика для позвоночника дошкольника

Рассмотрим упражнения общеукрепляющей гимнастики для позвоночника дошкольника.

1. "Ходьба по дорожке". Исходное положение - стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки свободно опущены вдоль туловища. На полу при помощи мела или веревочек отмечена полоса шириной 30 см (в дальнейшем она сужается до 20–10 см). Вначале ребенку необходимо просто ровно пройти по дорожке вперед, развернуться и вернуться назад. Затем ходьба усложняется: стопы ставятся одна за другой. Далее еще сложнее - необходимо идти боком приставным шагом, сначала вправо, затем влево.

2. Исходное положение - стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки свободно опущены вдоль туловища. Вытянуть

вверх длинную и прямую шею - "жираф". Затем опустить плечи и соединить лопатки вместе - "бантик на спине" (взрослый может поначалу помогать ребенку свести лопатки вместе, в дальнейшем малыш должен делать упражнение сам). После этого нужно втянуть живот и сделать его плоским - "прячем животик". Далее уменьшить прогиб в пояснице за счет поворота таза - "прячем хвостик".

3. Исходное положение - стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки свободно опущены вдоль туловища. Принять позу правильной осанки - "красивый малыш". Затем расслабиться и согнуться - "крючочек".

4. "Показываем и прячем ладошки". Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, руки свободно опущены вдоль туловища. Обе руки вытянуть вперед ладонями вверх - "показываем ладошки". Затем руки отвести за спину - "прячем ладошки".

5. "Растем". Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, руки свободно опущены вдоль туловища. Поднять обе руки вверх и потянуться - "растем". Опустить руки и принять исходное положение.

6. "Самолет". Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, руки разведены в стороны, ладони направлены вверх. Повернуться вправо, затем влево.

7. "Бокс". Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, руки согнуты и расположены на уровне груди. Поочередно выпрямлять вперед и сгибать руки, имитируя движения боксера.

8. "Лук". Исходное положение - стоя, кисти рук лежат тыльной стороной на пояснице сзади. Нужно как можно ближе свести между собой локти, при этом позвоночник должен выгнуться, как

натянутый лук. Затем локти развести в стороны и выгнуть спину, как бы сутулясь. С каждым упражнением нужно стараться прогнуть и выгнуть позвоночник чуть больше предыдущего.

9. "Паровозик". Исходное положение - стоя или сидя с опущенными вдоль туловища руками. Нужно вращать плечами, как колесами паровоза, постепенно ускоряя движения и увеличивая их амплитуду. Дыхание при выполнении этого упражнения спокойное.

10. "Тигренок". Исходное положение - стоя на полу на коленях с опорой на ладони выпрямленных рук (на четвереньках). Выгнуть спину максимально вверх, голову опустить, коснувшись подбородком груди, - "тигренок злится", при этом можно порычать. Затем прогнуть спину, опустив ее максимально вниз и запрокинув голову вверх, - "тигренок потягивается", можно одновременно мурлыкать.

11. "Ласточка". Исходное положение - лежа на полу на животе, ноги вместе, руки разведены в стороны. Приподнять голову и верхнюю часть туловища, прогибаясь при этом в спине и продолжая держать руки в стороны. Затем опуститься и принять исходное положение.

Заключение

Вы познакомились с различными видами нарушения осанки. Узнали, что с первых дней жизни ребенка окружают факторы, способствующие развитию искривления позвоночника. Получили информацию о методах борьбы с нарушениями осанки. И самое главное, ознакомились со способами, помогающими предотвратить возникновение нарушений осанки у ребенка. Как оказалось, они совершенно не сложные. Просто необходимо вовремя подобрать правильную мебель, грамотно организовать режим дня ребенка, не забывать о сбалансированном питании,

предоставлять ему возможность для движения и активных игр на свежем воздухе.

Вы также научились осматривать ребенка и определять возможные признаки нарушения осанки. Это поможет вам вовремя распознать проблему, а значит, своевременно начать ей противостоять.

Ваш ребенок вырастет здоровым, гармоничным как физически, так и интеллектуально человеком, поскольку научится быть последовательным и дисциплинированным.