Правильная осанка

Стул. Глубина сиденья должна быть чуть меньше, чем расстояние от подколенной ямки до крестца. Очень удобно, если на спинке стула в области поясницы есть специальный валик, не дающий поясничным мышцам чрезмерно перегружаться. Если нет возможности приобрести стул с ортопедической спинкой, воспользуйтесь подручными средствами и сделайте сами импровизированную спинку с валиком. При сидении углы "стопа-голень" и "голень-бедро" рекомендовано приблизить к значению 90 градусов. Если малыш ещё не достает ногами до пола, под ножки ему подберите скамеечку.

Стол. Локти ребенка должны свободно опираться на письменный стол, правильная высота которого - на уровне солнечного сплетения. Следите за расстоянием от глаз до тетради (книги) - оптимально - это 30 см. Для того, чтобы уточнить расстояние, попросите ребенка поставить локоть на стол и посмотреть вперёд перед собой - если столешница расположена правильно, то кончик среднего пальца касается наружного угла глаза.

Чтение. Книги желательно располагать на специальной подставке на расстоянии вытянутой руки от глаз. Если книга будет лежать перед ребёнком на столе, обычно располагаясь правее или левее, то привычный наклон и поворот головы за очень короткий срок перегрузят шейный отдел маленького ученика, а родители будут ломать голову в поисках причины его головных болей.

Письмо. Тетрадь правильно располагать под углом 30 градусов - при таком наклоне хорошо видно то, что "выходит из-под пера". Иначе расположенная тетрадь заставит и голову больше наклонять, и поворачивать туловище по оси.

Освещение. Настольная лампа - это идеальный вариант освещения рабочей поверхности, свет должен падать слева и спереди, не создавая тень. Рекомендуемая мощность лампы - 60 ватт. А естественный свет и расположение стола ближе к окну позволяет максимально использовать световой день.

Хорошие привычки. Научите ребенка сидеть во время занятий ровно, опираясь на обе стопы. Каждые 40 минут желательно делать активные передышки - движение снимет напряжение и усталость, поднимет настроение. Нужно воспитывать у детей чувство самоконтроля, чтобы они старались следить за своей осанкой при ходьбе, сидении.

Вредные привычки. Класть ногу на ногу или подворачивать одну ногу под себя, свешивать нерабочую руку вниз, сидеть перед столом вполоборота, смотреть одновременно телевизор - это быстрый путь к нарушению осанки.

Профилактика нарушения осанки. Постель должна быть с жестким матрацем и невысокой подушкой. Для улучшения осанки очень полезно заниматься гимнастикой 2-3 раза в день по 15-20 минут. Есть специальные упражнения, вырабатывающие навыки правильной осанки. К подобным относятся упражнения у стены, с предметами (гимнастическими палками, мячами, скакалками), на равновесие. Вместо портфеля ученику полезнее носить ранец. Если есть уже проблемы с осанкой, стоит увеличить время пребывания ребенка на воздухе. Не ленитесь сами поиграть с ним в "салочки", "догонялки" или другие подвижные игры. Для разгрузки позвоночника во время школьных занятий и приготовления уроков купите матерчатый реклинатор, который фиксирует надплечье. Если ребенок стесняется надевать в школу, пусть носит хотя бы дома.

