**Как сохранить осанку школьника.**

**Содержание**

* Почему вредна неправильная осанка
* Выбираем ранец для сохранения осанки
* Школьная парта
* Компьютер
* Гимнастика для правильной осанки
* Ещё несколько советов для сохранения осанки школьника

[[](http://supermams.ru/wp-content/uploads/dffs.JPG)](http://supermams.ru/wp-content/uploads/dffs.JPG" \o "Держим спинку! Как сохранить осанку школьнику)Все мы прекрасно знаем, насколько важно сохранять **правильную осанку**.

Ровная спина – это дело привычки, которая закладывается еще в детстве.

*Чтобы спина ребенка всегда была здорова ваша задача, как супермамы, научить его ровной осанке. Особенно важно это, когда ребенок начинает ходить в школу.*

[Добавить новость](http://news.gnezdo.ru/p/14367/8801/?token=64624866053625012990095756273&alg=mask)

**Почему вредна неправильная осанка**

Позвоночник школьника еще формируется, и окрепнет только к подростковому возрасту. **А к 6-7 годам, когда ребенок идет в школу, его позвоночник пока гибкий, как пластилин.** И именно в это время важно следить за правильной осанкой.

В противном случае это грозит **следующими осложнениями:**

* **Боль** в нижней части спины**, остеохондроз** и даже **сколиоз** *(искривление позвоночника).*
* **Нарушение дыхания и кровообращения**, поскольку работа легких ограничена из-за сутулости и впалости грудной клетки.
* **Ребенок будет ниже ростом** из-за того, что горбится.Межпозвоночные диски постоянно напряжены, их питание нарушается, а потому идет задержка в росте.
* **Боль в спине, шее и головные боли.** Школьник, сидя за партой, постоянно наклоняет голову вперед, отчего мышцы спины и шеи находятся в напряжении. Чтобы избавиться от неприятных ощущений, ребенок начинает извиваться, сутулиться, подгибать ноги или класть ногу на ногу. Из-за постоянного наклона головы вперед возникают мигрени, а избегать такую привычную сутулость становится всё сложнее.
* Сутулость приводит к **хронической усталости**, ведь кровообращение и дыхание нарушено, а в мышцах постоянное напряжение.
* **Человек с плохой осанкой выглядит неудачником.** К сожалению, внешний вид влияет и на отношение окружающих к человеку.

Принимая во внимание все вышеперечисленное, необходимо приучить школьника к правильной осанке. Итак, каким же образом?

**Выбираем ранец для сохранения осанки**

В первую очередь, необходимо обратить внимание на школьную сумку.

Лучше **всего купить школьнику ранец, который можно носить на спине**. Тогда нагрузка на спину будет равномерной, чего не скажешь о портфеле или сумке, которую приходится носить в одной руке.

В ранце должно быть несколько секций и карманов, чтобы школьные принадлежности не перемещались при ходьбе и не скатывались в одну сторону.

Отлично формирует осанку **твердая спинка школьного ранца**, поскольку, когда ранец на спине, сутулиться неудобно.

**Школьная парта**

Покажите школьнику, **как правильно сидеть за школьной партой**. Обе ноги ребенка должны твердо стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен быть прямой.

Спину необходимо держать ровно, руки – на парте, чтобы ребенок не опирался грудью о край стола. Между грудью и партой необходимо сохранять расстояние в ладонь.

Покажите и **правильный наклон тетради**. Это зависит непосредственно от освещения. Свет должен падать с левой стороны.

Время от времени школьнику нужно **менять свое место в классе**, переходить с одного ряда парт на другой. Это позволяет смотреть на классную доску под разным углом зрения. За этим лучше всего обратиться непосредственно **к классному руководителю** *(ребенку могут отказать, а вот родительнице — вряд ли, особенно, если вы аргументируете).*

**Компьютер**

Практически в каждой семье сейчас есть компьютер, а дети с раннего возраста увлекаются компьютерными играми, забывая о правильной осанке.

Тем не менее, задача родителей и здесь научить ребенка сидеть правильно.

**Монитор нужно поставить по центру**, перед глазами, чтобы ребенок не изворачивался.  
Cтул выберите обыкновенный со спинкой. Только **не покупайте офисный**, с подлокотниками и крутящийся вокруг своей оси. Ребенок не будет на нем крутиться и, искривляясь, облокачиваться на подлокотник.

**Гимнастика для правильной осанки**

Гимнастика и физическая активность – это важные составляющие правильной осанки.  
**Делайте вместе с ребенком по утрам гимнастику**, сначала разминку, а затем растяжку всех групп мышц.

**Попробутей увлечь ребенка ношением на голове книги.** Положите книгу на голову, а руки на пояс и соревнуйтесь, кто дольше будет так ходить или дальше пронесет. Постепенно усложняйте упражнение – вытягивайте руки вперед, приседайте, не отрывая пятки от пола и сохраняя ровную спину, разводите руки в стороны, поднимайте поочередно ноги. Эти упражнения хорошо укрепляют мышцы спины.

Плавание – тоже хорошая тренировка позвоночника. **Запишите школьника в бассейн и посещайте его 2-3 раза в неделю.**

Укреплению позвоночника и сохранению правильной осанки способствуют **пешие прогулки, катание на велосипеде или роликовых коньках.**

**Еще несколько советов для сохранения осанки школьнику**

В первое время постоянно смотрите, чтобы ребенок держал спину ровно, пока это не войдет у него в привычку. **Наблюдатей за тем, как он сидит, стоит, ходит** и делай ему замечания, если он сутулится.

Обращайте внимание, **как сидит ребенок, когда смотрит телевизор**. Если ему хочется расслабиться, пусть смотрит телевизор лежа. Но читать лежа запрещай.

**Чтобы ребенку было легче сидеть прямо**, предложите ему садиться на стул, выставив правую ногу вперед, а левую согнув под стулом. Так позвоночник будет оставаться прямым.

**Постель ребенка должна быть ровной**, в меру жесткой, подушка – низкой, кровать должна позволять ему вытянуть ноги. Расскажите ребенку, что полезнее всего спать на боку, а не на животе.

И обязательно **подавайте собственный пример ровной осанки!** Тогда ребенок поймет, что гордая прямая осанка – это действительно красиво и для [здоровья](http://supermams.ru/top/zdorove-rebenka) хорошо!