

Правильная красивая осанка не дается человеку от природы, ее нужно воспитывать. Существует прямая зависимость между хорошей осанкой и правильным двигательным режимом. Утро должно начинаться с зарядки. Минимальная продолжительность занятий оздоровительной или специальной гимнастикой- 20 минут. Кроме этого для укрепления мышц необходимо много гулять, бегать, прыгать, потому что позвоночник удерживается только сильными мышцами и связками, а они станут такими в результате длительной и интенсивной нагрузки. Регулярная смена горизонтального и вертикального положений обеспечивает правильный обмен веществ в межпозвонковых дисках, нормализует тонус мышц спины. После занятий в школе ученику требуется отдых 1-1,5 часа.

Спать лучше на жестком матрасе с небольшой подушкой, лежа на спине или на боку, не свернувшись калачиком.

Большое значение для предупреждения патологии костно-мышечной системы у детей имеет правильно организованное место для учебных занятий, важно чтобы мебель соответствовала росту и возрасту ребенка. Высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было около 30 сантиметров; высота стула - такой, чтобы бедро и голень при сидении составляли прямой угол. За партой или столом ребенок сидит прямо, слегка наклонившись вперед, между краем стола и грудью свободно проходит кисть руки, предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе. Сидеть надо не на краю стула, а полностью занимать сиденье для равномерной нагрузки на обе половины таза. Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут.

При ходьбе ребенок голову держит прямо, плечи развернуты, стопа ставится прямо, сначала касаясь земли пяткой, приподнимая пальцы. Не рекомендуется носить портфель в одной руке, в начальной школе лучше иметь ранец. Его тяжесть распределяется равномерно на все тело. Привычка стоять, перенося тяжесть тела на одну ногу, может привести к искривлению позвоночника.

Полноценное, разнообразное, в соответствии с возрастом питание способствует нормальному развитию мышц и скелета. Родителям важно осознать, что предупредить возникновение неправильной осанки значительно легче, чем исправить, а любое нарушение склонно к прогрессированию и может привести к развитию сколиоза и образованию реберного горба. Лечить запущенное заболевание очень трудно, поэтому

при обнаружении первых признаков нарушения осанки следует сразу же обращаться к врачу-ортопеду.