Кто не хочет видеть своих детей здоровыми и красивыми? Но не все знают, что красота и здоро­вье человека во многом зависят от его осанки. Раз­личные нарушения осанки отрицательно сказыва­ются на работе сердца и легких, ухудшают обмен веществ, приводят к тяжелым моральным пережи­ваниям.

Чаще всего изменения осанки происходят в дет­ском возрасте. Причины тут могут быть самые раз­нообразные. Среди них - перенесенные в детстве болезни, слабое зрение, часто принимаемые во вре­мя работы и отдыха неправильные позы.

Чтобы процесс воспитания правильной осанки у школьников был успешным, необходимо тесное содружество в работе врача, учителя физической куль­туры и родителей.

Врачи, организуя медицинский осмотр школьников, привлекают ортопеда для контроля за развитием опорно-двигательного аппарата. Резуль­таты осмотра телосложения и опорно-двигательно­го аппарата у детей докладываются учителям и ро­дителям.

Нарушением осанки I степени считается негармо­ничное развитие мышечной системы, неумение пра­вильно держать тело: сведенные вперед плечи, су­тулая спина, отстающие лопатки, выпяченный живот. Эти нарушения еще не носят стойкий, фиксирован­ный характер, их можно исправить в домашних ус­ловиях с помощью упражнений, укрепляющих отста­ющие группы мышц, и упражнений, вырабатывающих навык правильного держания тела.

Школьники, у которых выявлены нарушения осанки 2 -3 степени (резко выраженные асимметрии шейно-плечевых линий, положения лопаток, грудной клетки, треугольников талии, увеличенные изгибы позвоночника и его боковые искривления), подлежат систематическому наблюдению у врача-ортопеда и должны заниматься в специальных медицинских группах, которые создаются по мере необходимости при поликлиниках или школах.

Формирование системы знаний, умений и навыков по осанке в соответствии с программными тре­бованиями осуществляется учителем физической культуры на уроках и в процессе домашних заданий. Для школьников, у которых выявлены функциональные нарушения осанки, т. е. нестойкие формы нарушений, учитель разрабатывает комплексы специальных упражнений для индивидуальных занятий.

В воспитании осанки школьников многое зависит и от родителей. В круг их обязанностей входит систематический контроль за развитием телосложения, выполнением домашних и индивидуальных заданий по физической культуре, соблюдением гигиенических норм занятий, отдыха и быта.

Как контролировать осанку ребенка? Три-четыре раза в год осматривайте его обнаженным. Нет ничего страшного в том, что ваш осмотр будет недостаточно квалифицированным. Лучше ошибиться, чем оставить формирование осанки вообще без внимания. Часто первые признаки нарушения осанки при кратковременном осмотре детей ускользают от врача, поэтому ваши наблюдения могут оказаться очень полезными.

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела ребенка, когда голова поднята так, чтобы нижняя граница носа находилась на одной линии с ушным отверстием, плечи развернуты, лопатки прилегают к грудной клетке, линия живота не выходит за линию грудной клетки, позво­ночник умеренно выпрямлен.

Осмотр осанки проводят с расстояния 1-1,5 м. Сначала ребенок стоит к вам лицом, затем спиной и в профиль. Когда он стоит к вам лицом, обратите внимание на контуры и уровень плеч, форму груд­ной клетки, посмотрите, нет ли в ней асимметрич­ных отклонений (выбухания или уплотнения одной из сторон).

Затем попросите ребенка встать к вам спиной. Об­ратите внимание на положение головы, линии плеч, спины. Асимметрия их может явиться признаком бо­кового искривления позвоночника (сколиоза). Линия позвоночника лучше всего видна при наклоне впе­ред. Даже незначительное отклонение позвоночни­ка от прямой линии говорит о сколиозе.

При осмотре ребенка сбоку обратите внимание на то, чтобы живот не выходил за линию грудной клетки. Выпяченный или отвислый живот свидетельствует о слабости мышц брюшного пресса. Осматривая кон­туры плечевых суставов и профильную линию позво­ночника, можно обнаружить нарушения осанки, кото­рые чаще всего приобретаются в школьные годы из­-за того, что ребенок неправильно сидит за партой или носит тяжелый портфель в одной и той же руке.

Слабое физическое развитие, привычка сидеть в согнутом положении, стоять и ходить с опущенной головой могут привести к сутулости. При сутулости изменяется распределение тяжести тела, позвоноч­ник в поясничной части искривляется вперед. Это обычно сопровождается выпячиванием живота. Реже встречается так называемая плоская спина, при ко­торой естественные изгибы позвоночника сильно сглажены.

Не забудьте осмотреть ступни ног у ре­5енка. Плоскостопие весьма распространено среди детей. Оно ухудшает опорную функцию ног, наруша­ет положение таза и позвоночника, затрудняет дви­жения. При длительной ходьбе, стоянии, беге, прыж­ках появляются боли в ногах и спине. Плоскостопие можно определить, если оттиснуть на листе бумаги стопы, смоченные в воде, слегка подкрашенной мар­ганцовкой.

Если, осматривая телосложение ребенка, вы най­дётe в нем какие-либо отклонения, посоветуйтесь об ном с врачом.

 Для развития детского организма, а следователь­но, и для формирования правильной осанки большое значение имеют условия жизни: правильное чередование труда и отдыха, питание, ежедневные прогулки и игры на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями.

Дети должны иметь отдельную постель, достаточно широкую и длинную, с ровным и жестким матрацем. Нельзя класть детей спать на диване с сильно пролежанными местами, на кровати с испорченной сеткой. Это может привести к искривлению позвоночника, особенно если ребенок привык спать в одной и той же позе.

Немаловажное значение для формирования пра­вильной осанки имеют одежда и обувь. Одежда не должна стеснять движений, затруднять кровообращение и дыхание. При выборе одежды обращайте внимание на то, чтобы проймы, пояса и резинки не были слишком узкими и тугими. То же самое отно­сится и к обуви. Тесная обувь нарушает развитие стопы, что ведет к плоскостопию. Кроме того, при ношении тесной обуви возможно появление вросших ногтей, потертостей. Все это делает походку ребенка неуверенной, напряженной, а осанку нестройной.

Воздух в комнате, где играют и учат уроки дети, должен быть всегда чистым и свежим. Если в комнате душно, быстрее наступает утомление, тонус мышц ослабевает, а осанка становится «вялой".

Устройте рабочий уголок школьника в самой светлой части комнаты. Стол и стул поставьте так, чтобы свет падал с левой стороны. В вечернее время помимо верхнего света пользуйтесь настольной лампой с зеленым или матовым абажуром. Плохое освещение заставляет ребенка очень низко склоняться над столом, что ведет к развитию близорукости и изменениям в осанке.

Следите за тем, чтобы ребенок, готовя уроки или занимаясь еще какой-нибудь работой, сидел прямо, не наваливался грудью на стол и не слишком низко наклонял голову. Расстояние от плоскости стола до глаз должно быть не менее 30-35 см.

Большое влияние на рабочую позу детей оказы­вает продолжительность занятий. Старшим школь­никам необходимо делать перерывы через каждые 40-45 мин., а первоклассникам - через 30-35 мин. Важно следить не только за рабочей позой, но и за тем, как дети ходят, стоят. Первое требование для формирования правильной осанки - высоко дер­жать голову. Такое положение головы повышает то­нус мышц и создает наиболее благоприятные усло­вия для работы сердца, легких, улучшает настрое­ние. Однако постоянно требовать от младших школьников абсолютно строгих поз при стоянии и сидении не рекомендуется: из-за недостаточно раз­витых мышц им трудно сохранять долго статические позы. Удобнее всего стоять на чуть расставленных ногах, не держась за предметы, не опираясь о стены. При сидении можно позволять относительно свободные положения. Во время чтения или подго­товки устных уроков разрешайте ребенку подпереть голову руками, положить руки на стол или встать ко­ленями на стул, облокотившись на стол локтями. Для этого стул ставят боком вплотную к столу, чтобы спинка не мешала ногам. Такая поза дает возмож­ность несколько разгрузить позвоночник, не искрив­ляя его.

Хорошо укрепляют организм и формируют пра­вильную осанку утренняя гимнастика с последующим обтиранием или обливанием холодной водой, по­движные игры, катание на коньках, лыжах, прогул­ки, туристские походы, плавание.

Чтобы правильно подбирать комплексы упражне­ний для развития правильной осанки у ребенка, ро­дителям необходимо иметь элементарное представ­ление о механизме формирования осанки.

Навык правильной осанки формируется на осно­ве позных рефлексов. Наиболее известные и изучен­ные среди них шейно-тонические и вестибулярные рефлексы, связанные с положением головы относи­тельно туловища. Так, например, когда человек опу­скает голову вниз, у него резко понижается тонус мышц плечевого пояса и верхней части туловища, поддерживающих тело в вертикальном положении. При этом сгибается спина, сводятся вперед плечи, выпячивается живот. Если поднять голову вверх ­все тело невольно «подтягивается", плечи расправ­ляются, спина выпрямляется, живот поджимается. При таком положении головы человек непроизволь­но принимает позу правильной осанки. Поэтому в занятиях по обучению осанке большое внимание уде­ляется тренировке правильного положения головы относительно туловища.

Чтобы выработать красивую, правильную осанку, применяют две группы упражнений: общеразвивающие и специальные. К первой группе относятся физические упражнения, укрепляющие мышцы ног, спины,

живота, шеи, улучшающие подвижность плечевого пояса и позвоночника. Для общего физического развития ребенка полезны упражнения с гимнастиче­скими палками, набивными мячами, скакалками.

К специальным относятся упражнения, способст­вующие выработке навыка правильной осанки. Неко­торые из них довольно просты и могут выполняться в домашних условиях под наблюдением взрослых.

Наша с вами задача – следить за тем, чтобы учащиеся не горбились, не опускали голову, старались держать спину прямо, чтобы не выпирали лопатки, и помогать им выработать красивую, правильную осанку.

***Литература***

1. Л.Б.Кофман «Настольная книга учителя физической культуры» Москва, «Физкультура и спорт», 1998.

2. «Физическая культура в школе» №4 1999.