**Правильная осанка — гарант здоровья ваших детей**

Развитие и поддержание хорошей осанки в детском и подростковом возрасте важно для хорошего здоровья. Многие родители считают, что приучить ребенка держать спину прямо — задача не из легких. Плохая осанка у детей не только некрасиво выглядит, но и отрицательно влияет на здоровье и развитие. Что можно сделать, чтобы ваш ребенок перестал горбиться, без ваших постоянных напоминаний стал держать спину прямо?

**Причины плохой осанки**

«У детей плохая осанка, потому что у них теряется основной баланс тела» — отмечает Скотт Баутч (Scott Bauch), бывший президент Совета американской ассоциации хиропрактики по охране здоровья (American Chiropractic Association’s Council on Occupational Health), который возглавлял программы по развитию правильной осанки у детей. «От недостатка физической нагрузки у детей слабые мышцы живота, верхней и нижней частей спины и плеч». Также могут быть и другие причины: письменный стол и стул неподходящей высоты, слишком тяжелый школьный рюкзак, или даже стремление подстроиться под рост своих невысоких сверстников.

**Риск для здоровья**

Плохая осанка может привести к массе неприятностей со здоровьем – нарушениям обмена веществ и кровообращения, головным болям, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, неправильному росту костей и даже более частым простудам.

**Правильная осанка**

Правильная осанка в положении стоя и сидя — это когда ухо, плечо и бедро находятся на одной вертикальной линии, если посмотреть на ребенка сбоку. При правильной осанке мышцы верхней части туловища не перенапрягаются, сбалансированы, используются равномерно.

**Как улучшить осанку. Рекомендации родителям будущих первоклассников**

Эти несложные рекомендации помогут родителям сформировать и поддержать правильную осанку у ребенка и даже улучшить свою. Вам не придется по много раз за день говорить ребенку «выпрями спину», «перестань сутулиться» и подобные фразы, от которых, к сожалению, совсем немного пользы. Выполняя эти советы по формированию правильной осанки у детей, плохая осанка останется в прошлом.

* Убедитесь, что письменный (компьютерный) стол и стул подходящего размера и высоты. Сидя на стуле, ноги должны полностью касаться пола, угол согнутых ног должен быть 90 градусов. Сидеть надо не на краю стула, а так, чтобы две трети длины бедра размещались на сиденье. Спинка стула должна поддерживать только нижнюю часть спины до лопаток. Рабочая поверхность стола должна быть на уровне солнечного сплетения ребенка.
* Убедитесь, что ребенок носит рюкзак на обеих лямках, а более тяжелые вещи упакованы ближе к спине ребенка. Также нужно учесть, что вес рюкзака должен быть равен 10% от веса вашего ребенка.
* Приучайте ребенка быть физически активным. Такие виды спорта как плавание, лыжи, танцы считаются самыми полезными для позвоночника. В настоящее время разработано множество фитнес-программ для детей, где в игровой форме их научат полезным упражнениям для формирования правильной осанки. Если нет возможности регулярно посещать спортивные секции, то устраивайте каждый день пешие прогулки, выводите ребенка во двор на детскую площадку.
* Постарайтесь ограничить время пребывания ребенка за компьютером и телевизором. Если это получается с трудом, то замените кресло или стул ребенка на гимнастический мяч, тогда мышцы верхней и нижней части туловища будут в тонусе даже во время сидения перед монитором. Также можно предложить ребенку подвижные компьютерные игры, например «Танцевальная революция» (Dance Dance Revolution).
* Делайте мини-разминки. Каждый день ребенку приходится проводить много времени за выполнением домашнего задания. Делайте вместе с ним упражнения на мышцы, которые вы не используете во время сидения. Например, Скотт Баутч рекомендует встать, поднять руки вверх и немного отклоняться назад.
* Не забывайте, что своим примером мы подаем пример детям. Исследования показывают, что ребенок в возрасте от трех до пяти лет частично перенимает манеру держать осанку у родителей. Так что, если у вас плохая осанка, то, скорее всего у вашего ребенка будет такая же.

Соблюдая профилактику нарушений осанки у детей, вы обезопасите вашего ребенка от проблем со здоровьем, которые могут возникнуть из-за неправильной осанки и сопровождать его на протяжении всей взрослой жизни.

**Когда следует обращаться к врачу?**

Обратите внимание на то, что в некоторых случаях необходима консультация детского ортопеда. Например, если у вашего ребенка есть следующие симптомы:

* ребенок жалуется на постоянную боль в шее или спине
* если он не может распрямить плечи и встать прямо
* если болят кисти при письме, в них есть спазмы
* косолапость
* если у ребенка неровная линия позвоночника, когда он стоит.

**Берегите свое здоровье и здоровье своих детей!**