Будь здоров!

# Стройный как кипарис

***С раннего детства мы слышим: «Выпрями спину!», «Сиди прямо!», «Не сутулься, а то горб вырастет!» Так чем же опасна для здоровья плохая осанка?***

Само по себе нарушение осанки – ещё не болезнь. Но оно создаёт условия для разного рода заболеваний не только позвоночника, но и внутренних органов. При неправильной осанке сердце бьётся в тесной грудной клетке, впалая грудь и повёрнутые вперёд плечи не дают расправиться лёгким, а выпяченный живот нарушает нормальное положение органов брюшной полости. Из-за привычки сутулиться повышается утомляемость, могут развиться близорукость, постоянные головные боли, нарушения памяти и внимания.

Взрослые требуют от малышей послушания и усидчивости. Но здоровому ребёнку просто необходимо бегать, прыгать, вертеться – и в силу особенностей нервной системы, и потому что неокрепшим мышцам ещё трудно поддерживать неподвижную позу. Во время движения мышцы развиваются, укрепляются, формируются функциональные изгибы позвоночника. В неподвижном положении ребёнок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски. Так и начинается формирование неправильной осанки.

Поэтому для растущего организма просто необходимо регулярно заниматься спортом, пусть и на любительском уровне. Идеально подходит для укрепления мышц спины плавание. Польза будет и от аквааэробики, и от катания на лыжах и коньках.

***Также для формирования правильной осанки необходимо, чтобы ребёнок правильно:***

***- спал***

Матрац и подушка должны быть умеренной жёсткости. Кроме того, выбирайте подушку средней высоты. Матрац же в идеале должен быть ортопедическим.

***- сидел***

Очень важно сохранить хорошую осанку при подборе правильной высоты стула, за которым ребёнок занимается. У стула сиденье должно находиться на уровне подколенной ямки стоящего ребёнка, а его внешний край слегка приподнят вверх. А письменный стол должен быть такой высоты, чтобы, когда ребёнок сидит за ним, поставив локти на стол, кончики пальцев оказались на уровне виска.

***- питался***

Для хорошей осанки необходимы продукты, содержащие железо: куриная и говяжья печень, орехи, рыба, цитрусовые.

## ТЕСТ ДЛЯ СПИНЫ

Сутулость, как правило, можно заметить сразу. Есть несколько способов, которые позволят проверить, насколько серьёзны у вашего ребёнка проблемы со спиной.

***Чтобы ребёнку было легче держать спину прямо, приучайте его, когда он идёт по улице, удерживать взгляд на уровне третьего этажа (детям маленького роста – на уровне второго этажа). Тогда его спина непроизвольно будет выпрямляться.***

**1).** Проверьте сначала состояние ног, потому что плоскостопие, Х- или О-образное искривление ног всегда сочетается с нарушением осанки.

**2).** Оцените симметричность треугольников талии – просветы между туловищем и руками. Для этого надо, чтобы ребёнок разделся, встал ровно, опустив руки по бокам.

**3).** Есть и более наглядный способ: привяжите к длинному шнурку грузик, нащупайте чуть пониже затылка углубление между двумя шейными мышцами и приложите туда один конец шнурка, а второй опустите вниз. Если шнурок совпадает с линией позвоночника, значит, всё в порядке, если их линии расходятся – значит, есть нарушение осанки.