

# Как правильно сидеть за партой



- 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.



- Если не следить за правильной осанкой- 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.

# Как правильно сидеть за столом.



- У ребенка который неправильно сидит за столом нарушается осанка и развивается искривление позвоночника, быстро устают мышцы и появляются дискомфорт и боль в позвоночнике.



# Посещая школу, дети сталкиваются с несколькими негативными факторами

- 1. Необходимость носить тяжёлые сумки с учебниками. Этого полностью избежать нельзя, но можно уменьшить до минимума этот негатив. Надо пользоваться рюкзаками - перенося таким образом груз, дети симметрично нагружают позвоночник, что исключает боковое искривление (сколиоз). При использовании обычных портфелей надо подсказать ребёнку, чтобы он чаще менял руку.
- 2. Необходимость длительное время сидеть за партой в неподвижной позе. Организм ребёнка и его позвоночник рассчитан на движение - длительное статическое положение противостоит естественности. Стремясь компенсировать этот недостаток, дети "вертятся" за партой, и это нормально, надо только первоначально научить их правильно сидеть, чтобы они возвращались в правильное исходное положение.
- Здесь, к сожалению, родители сталкиваются с непреодолимой преградой - однотипные стандартные парты и стулья в школе. А ведь именно от этого зависит усидчивость ребёнка и способность его воспринимать информацию. Трудно требовать от детей внимания к учебе, если ноги "болтаются" высоко от пола или колени упираются в парту. В обоих случаях ребёнок будет невольно отвлекаться от учёбы, меняя позу за партой. По возможности надо контролировать учебное место и подбирать стол и стул соответственно росту.
- В отличие от школы, дома есть возможность сделать полноценное рабочее место для ребёнка.
- Оно должно выглядеть так:
  - - спинка стула - выше плеч,
  - - сиденье - жёсткое и ровное, его высота должна равняться длине голени (если стопы не достают до пола, то надо под ноги поставить скамейку),

- глубина сиденья - не более  $\frac{4}{5}$  длины бёдер.
- Высота рабочего стола должна соответствовать росту (крышка стола - на уровне локтя согнутой руки). Под столом должно быть место для вытянутых ног. Положение ног надо периодически менять: согнуть - вытянуть. Пресекайте попытки детей сидеть, как взрослые, нога на ногу (бедро на бедро).
- Надо помнить о том, что почти все проблемы с осанкой и здоровьем взрослых людей имеют свои корни в детстве. Неправильное положение тела сидя или стоя приводит к тому, что определенные мышцы спины напряжены, а противоположные расслаблены. Так как все мышцы спины крепятся к позвоночнику, это неестественное усилие передаётся на позвоночник, искривляя его в какую-либо сторону. Искривление в свою очередь приводит к защемлению корешков спинного мозга и, соответственно, к нарушению в работе внутренних органов, которые связаны с повреждёнными корешками.
- **Многие хронические болезни внутренних органов зрелого человека развиваются вследствие неудобного положения за партой в школе.**
- Избежать проблем с позвоночником у ребёнка можно благодаря регулярному осмотру и выполнению вместе с ним упражнений профилактической гимнастики.

# Правильная осанка

- 1. Прямое положение головы и позвоночника.
- 2. Симметричные, расположенные на одной высоте лопатки.
- 3. Горизонтальная линия ключиц.
- 4. Одинаковые "треугольники талии" ("окошки" образованные контуром талии и опущенных рук).
- 5. Симметричное положение ягодиц.
- 6. Одинаковая длина ног и правильное положение стоп: внутренние их поверхности должны соприкасаться от пяток до кончиков пальцев.
- Если один или несколько из этих признаков не соблюдаются, есть основание заподозрить сколиоз. Точный диагноз и методику лечения можно узнать только у специалиста в лечебном учреждении.

- Профилактические осмотры надо делать дома один раз в две недели. Чем раньше обнаружится проблема, тем легче её решить. Позвоночник очень чутко реагирует на внешнее положительное воздействие. Индивидуальные упражнения для коррекции позвоночника и осанки подбирает лечащий врач, а вот профилактикой надо заниматься родителям. Лучше всего проводить совместные тренировки по вечерам, они будут полезны как родителям, так и детям.
- 1. Стоя на носках, с поднятыми вверх и сцепленными в замок руками, покачивать туловищем из стороны в сторону. На выполнение этого разминочного упражнения отводится 3-4 минуты.
- 2. Наклоны в сторону с поднятой вверх рукой, вторая при этом отводится за спину. Повторить 10-12 наклонов в каждую сторону.
- 3. Лёжа на спине и не отрывая ног от пола, разводить руки в стороны и одновременно прогибаться.
- 4. Лёжа на животе вытянуть руки вперёд. Одновременно поднять верхнюю часть туловища и одну ногу. Повторить 10-12 раз, меняя ногу.
- 5. Лёжа на животе, вытянуть вперёд руки, держа в них палку. Поднимать руки вверх и одновременно прогибаться назад, потом возвращаться в исходное положение.
- 6. Стоя на четвереньках, поднять одну руку и одновременно вытянуть противоположную ногу, затем вернуться в исходное положение. Повторить несколько раз, меняя руки и ноги.
- 7. Лёжа на спине, вытянуть руки вдоль туловища. Восстановить дыхание и отдохнуть.



# Нарушение осанки

- Осанка - это привычная, непринужденная манера держать свое тело. При правильной осанке фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. И наоборот, как часто приходится встречать людей разного возраста, хорошо сложенных, но фигуру и общий облик которых портит сутулая спина, плечи «коромыслом», опущенная во время ходьбы голова.
- Формирование осанки начинается самого раннего возраста. Неправильная осанка способствует развитию ранних «неправильных» изменений в позвоночнике.
- «Правильный» позвоночник имеет свои естественные физические изгибы в сагиттальной плоскости (при осмотре сбоку) в виде шейного и поясничного лордоза (изгиба кпереди) и кифоза (изгиба кзади) в грудном и крестцовом отделах (представляет собой «знак вопроса»). Увеличение одной кривизны приводит к изменению другой. Во фронтальной плоскости (при осмотре со спины (опущение лопаток)) позвоночник в норме должен быть прямым. Даже незначительное искривление позвоночника во всех случаях следует расценивать как отклонения от нормы.
- Контролировать осанку можно следующим упражнением: встать в плотную к стенке так, чтобы коснуться ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Зафиксировав это положение, отступить от стены и постараться правильно сохранить правильную осанку. Если удержать тело в таком положении удастся без труда, то, значит, искривлений в позвоночнике нет, и не надо беспокоиться.
- Второй способ - это осмотр спины. Смотрится положение лопаток, равной длинной шейно-плечевой линии, глубиной треугольников талии и.п. ребенка с боку и со спины.

# Причины нарушения осанки

- Причины появления искривления позвоночника могут быть как врождёнными, так и приобретёнными. К врождённым причинам искривления позвоночника относят нарушения нормального внутриутробного развития, что приводит к недоразвитости позвонков, образованию клиновидных и дополнительных позвонков и других патологий. Приобретённые причины искривления позвоночника следующие: какое-нибудь заболевание (рахит, полиомиелит, туберкулёз, плеврит, радикулит), а так же травмы (переломы позвоночника). Неправильное положение тела вследствие физиологических особенностей человека (плоскостопие, разная длина ног или отсутствие одной из них, косоглазие или близорукость из-за которых человек вынужден принимать неправильную позу при работе) тоже является причиной развития искривления позвоночника.
- Также, причиной, из-за которой возникает искривление позвоночника, может быть профессиональная деятельность человека, при которой он постоянно пребывает в одной позе (работа за столом с постоянно наклонённой головой, просто не правильная поза на стуле, привычная неправильная осанка). Стоит заметить, что при искривлении позвоночника нарушается равномерная тяга мышц, что приводит ещё большему искривлению. Ещё одной причиной развития искривления позвоночника являются мышцы. Позвоночник может быть искривлён из-за разной развитости мышц, при чём это может быть обусловлено каким-либо заболеванием (односторонний паралич, ревматическими заболеваниями). Предрасполагающими моментами для развития искривления позвоночника являются неправильное питание, слабое физическое развитие.

# Профилактика нарушений осанки

- ❑ Формирование осанки - процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся только к 20-25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура и массаж - это наиболее подходящие способы воздействия на детский организм. Кроме того, это относительно простые методы.
- ❑ В дошкольном возрасте стоит научить ребенка плавать, играть в футбол, прыгать со скакалкой, а зимой - ходить на лыжах или кататься на коньках. Многие спортивные секции проводят набор 5-6 летних детей, но не торопитесь отдавать их туда - серьезные занятия спортом лучше начинать в более старшем возрасте. А вот предоставить ребенку возможность поразмяться дома надо обязательно. Для этой цели подойдет шведская стенка или лесенка, перекладина или кольца. Можно оборудовать настоящий спортивный уголок. Только не забудьте положить на пол поролоновый мат или что-нибудь упругое, чтобы избежать травм!



- Итак, правильно организованный двигательный режим, активная и разнообразная физическая деятельность Вашего ребенка - основа профилактики нарушений осанки, сколиозов и других дефектов опорно-двигательного аппарата.
- И еще один важный момент: ребенок с трудом выдерживает неподвижные позы. Чем младше ребенок, тем сложнее ему стоять или сидеть "спокойно". Это объясняется особенностями анатомического строения детского позвоночника, он гораздо более эластичен, чем взрослый, а, значит, менее устойчив. Чтобы удержать свое тело в выпрямленном состоянии, ребенок затрачивает значительно большие усилия, чем взрослый, и поэтому быстрее устает. Поэтому не надо мучить своих детей неподвижностью.
- При ходьбе учите ребенка ставить стопы параллельно и удерживать вертикальную ось тела. Разворот стоп носками внутрь и наружу нарушает походку и способствует плоскостопию.
- Поза сидя имеет особенно большое значение. Если у дошкольника воспитать устойчивый навык, то в школе Ваш ребенок будет сидеть правильно, избежит большей части проблем со здоровьем. Важно, чтобы ребенок сидел прямо, не сгибая туловище, голова может быть слегка наклонена вперед. Ноги упираются в пол всей стопой и согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спина должна опираться на спинку стула или кресла, а бедра лежать на двух третях сиденья. Нельзя допускать, чтобы ребенок сидел, положив одну ногу на другую в подражание взрослым, или убирал ноги под сиденье, так как под коленями проходят крупные кровеносные сосуды и в таких позах они пережимаются.



- ❑ Особенно нужно следить за плечами - они должны быть на одном уровне. Нельзя позволять ребенку опираться на одну руку, поворачивая плечо при письме и рисовании. Это самая большая ошибка, которая формирует стойкую привычку и ведет к нарушению осанки, сколиозу.
- ❑ Поза во время сна не менее важна, чем положение тела днем. Позвоночник должен хорошо отдохнуть за ночь. Это возможно, если позвоночник опирается во всех частях и лежит прямо, не провисая, если ребенок спит на боку, или сохраняет все физиологические изгибы в положении лежа на спине.
- ❑ Спать лучше на полужесткой опоре, на упругом матрасе. Причем надо учитывать соответствие полноты ребенка, его массы тела и толщины постели. Полному, тяжелому ребенку подходит относительно жесткий матрас, худенькому - помягче.
- ❑ Очень важный элемент постели - подушка. Она должна быть небольшой и упругой. Мебель, которой пользуется ребенок, должна соответствовать его росту.



# Школьная парта

## 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.
- ❑ Необходим 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.



# Как правильно сидеть за компьютером

- ❑ Практически в каждой семье сейчас есть компьютер, а дети с раннего возраста увлекаются компьютерными играми, забывая о правильной осанке.
- ❑ Монитор нужно поставить по центру, перед глазами ребенка.  
Стул выбрать обыкновенный со спинкой. Не желательно покупать офисный, с подлокотниками и крутящийся вокруг своей оси.

# Заключение

- Нарушения осанки - это симптом, характеризующий группу заболеваний, проявляющихся искривлением позвоночника.
- Дефекты осанки условно можно разделить следующим образом: нарушения осанки во фронтальной (вертикальной), сагиттальной (горизонтальной) плоскости и обеих плоскостях одновременно. Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей. Сохранение патологической осанки возможно благодаря определенному состоянию связок и мышц.
- Отклонение позвоночника в сторону - сколиоз. Вперёд - сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина.
- На фоне лечения и при соблюдении режима нарушения осанки проходят. Чем раньше будет выявлено нарушение осанки, тем легче его исправить. Чтобы ослабленный организм развивался гармонично, необходимо создать достаточно интенсивный двигательный режим, но не в коем случае не перегружать его. Виды спорта, во время занятий которыми увеличивается нагрузка на позвоночник (тяжелая атлетика, прыжки в высоту и длину, акробатика и др.), должны быть исключены.