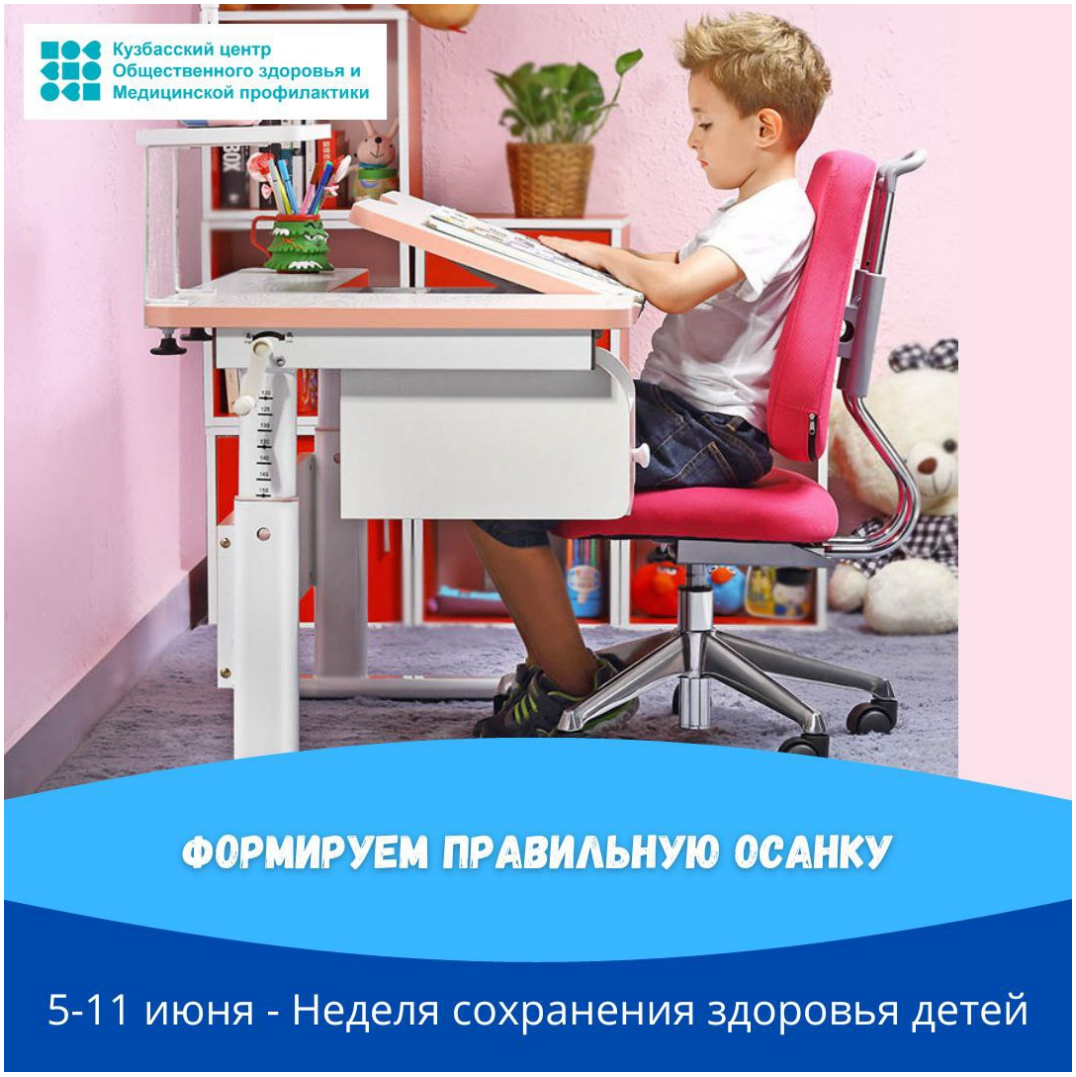

Здоровая спина - одно из главных условий нормального развития ребёнка. С началом обучения в школе нагрузка на позвоночник увеличивается. Задача родителей – приучить ребенка соблюдать правильную осанку.

Важную роль играет оптимально организованное рабочее место ученика. Расстояние между столом и грудью не более ширины ладони, стул в меру жесткий. Стопы ребёнка должны иметь под собой опору. Если ноги еще не достают до пола, то скамеечка подставляется под них с таким расчетом, чтобы коленный сустав при сгибе образовался прямой угол

Убедитесь, что ребенок носит рюкзак на обеих лямках, а тяжелые вещи упакованы ближе к спине. Вес рюкзака должен быть не более 10% от веса ребенка.

Плавание, лыжи, танцы считаются самыми полезными активностями для позвоночника. Плюс регулярное выполнение упражнений на вытяжение позвоночника.

Устраивайте каждый день пешие прогулки

Правильно подобранный по белкам, жирам, углеводам рацион питания способствует гармоничному развитию костно-мышечной системы ребёнка.

В продолжение темы формирования правильной осанки у школьников - **интересен опыт**

Китая.

В китайской медицине позвоночник называют «стержень жизни». Сгорбленное положение тела создает чрезмерную нагрузку не только на позвоночник, но и на все внутренние органы. Потому в стране уделяется б
ольшое внимание профилактике болезней позвоночника у детей.

Китайцы задействовали необычный способ, сконструировав специальные школьные парты.

В сложенном положении парты не отличаются от привычных нам. Но после того, как дети рассаживаются за парты, из-под столешницы выдвигается согнутая по типу буквы «П» полая металлическая труба. В результате над рабочей поверхностью стола возникает металлическая конструкция, которая не позволяет ребёнку склоняться над тетрадкой слишком низко (см. фото).

Экспериментальный проект с использованием таких парт был запущен в Китае несколько лет назад. Как показала практика, это простое решение дало хороший эффект, и парты-трансформеры получили распространение в школах страны.