

УЧИТЕСЬ СТОЯТЬ ПРАВИЛЬНО

Этот совет, прежде всего, касается взрослых, но, как и любые другие здоровые навыки и привычки, его нужно передать детям.

Из-за привычки стоять неправильно, не распределяя вес тела на всю стопу, мы приобретаем изменения в позвоночнике, которые препятствуют его гибкости. Кроме того, неправильное положение приводит к напряжению мышц ног, и мы начинаем тяжесть своего тела перекладывать с одной ноги на другую. В конечном итоге нам хочется быстрее присесть.

Так как же правильно стоять, чтоб не отдельно устать и не вредить позвоночнику? Встаньте так, чтобы стопы обеих ног были параллельны друг другу. Расстояние между ними подберите удобное для вас, но не превышающее ширину плеч. В этом положении живот втягивается, грудная клетка выдвигается вперед, мышцы бедер сокращаются, таз как бы расширяется, устойчивость всего тела улучшается, и позвоночник не устает. В таком положении можно стоять в транспорте, не придерживаясь руками (если они заняты сумками).

Когда мы стоим, перенося всю тяжесть тела на пятки (пятки сближены, носки врозь), живот выпячивается, корпус отклоняется назад, в позвоночнике появляется напряжение и усталость.

Кроме того, мы тратим много лишней энергии, чтобы удержать свое тело.

Теперь встаньте правильно и прислушайтесь ко всем участкам своего тела, особенно обратите внимание на область таза на уровне копчика. А затем встаньте во втором положении, и вы почувствуете, как таз сужается, и даже ягодицы напрягаются. Вот вы и убедились, что лучше стоять правильно!

Без хорошего развития невозможно нормальная постановка корпуса – правильная осанка. Осанка хорошо сложенного человека характеризуется собранностью, подтянутостью, при этом голова держится прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах, пятки вместе. Профиль позвоночника образует красивую волнообразную линию с равномерными возвышениями и углублениями одинаковой высоты. Представление о правильной осанке дают положения человека у ростомера при измерении роста стоя. При правильной осанке максимально выражены «грудинные» амортизирующие свойства и сопротивляемость позвоночника статико - динамическим воздействиям во время движения (ходьбы, бега, прыжков).

Нормальная осанка обеспечивает оптимальные условия для функций всех органов и систем организма как единого целого. Между формой и функцией организма существует определенная взаимосвязь. В данном случае хорошая форма – правильная осанка – определяет хорошее физическое развитие и здоровье, а следовательно, повышено работоспособность (успеваемость). Известно, что при нарушении осанки ухудшается работа всех систем и органов человеческого организма. Так, например, при круглой спине резко уменьшается экскурсия грудной клетке, снижается жизненная емкость легких, дыхание

становится поверхностным, процессы окисления ухудшаются. Это может привести к головным болям, малокровью, потере аппетита и другим недомоганиям. У школьников с дефектом осанки не редко ухудшается зрение, так как они сидят за столом, низко опустив голову, приблизив глаза к воспринимаемым предметам (книги, тетради и т. д.), поэтому борьбу с дефектами осанки следует рассматривать, как дело общего оздоровления организма.

Для формирования осанки нельзя ограничиваться только применением рационально подобранных физических упражнений: необходима организация общего и двигательного режима дома, в детском саду и в школе.