

Как сохранить осанку?

Физиологи говорят, что правильная осанка не дается нам от рождения, ее надо вырабатывать. Чтобы дети ходили, стояли и сидели красиво, чтобы этот навык стал естественной потребностью, нам, родителям, придется приложить усилия. Но усилия наши окупятся сторицей. Потому что правильная осанка не только красива, она еще и функциональна, при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Последствия кривой спины

- > Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение.
- > При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает, как во время физической, так и во время умственной работы.
- > Плохая осанка может привести к близорукости и остеохондрозу.
- > Сутулый, с понурой головой ребенок смотрится неудачником и мямлей.
- > Тогда окружающие к нему так и начинают относиться и таким отношением вполне могут на самом деле сотворить из него неудачника.

