

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как обучить ребенка правильной безопасной рабочей позе. 3 принципа которые надо знать родителям школьников, рекомендации»

Составитель:
Педагог дополнительного
образования: И.А.Меркулова

г. Волгодонск
2021г.

Вред от продолжительного сидения так велик, что его трудно чем-то компенсировать. Анатомически и генетически наше тело абсолютно не приспособлено для сидения, да и стул стал массовым всего двести лет назад. Ещё в прошлом веке клерки работали за конторками, а гимназисты учились стоя.

Сидение более 10 часов в день наносит больший урон вашему здоровью, чем курение. Дело здесь не только в неподвижности: стоять или лежать намного полезнее, чем сидеть. Многолетнее длительное сидение замедляет обмен веществ и повышает риск развития сердечно-сосудистых болезней, диабета, остеохондроза, тромбоза, лимфостаза, ожирения, геморроя, простатита. Не говоря уже об общем самочувствии и работоспособности.

Наш организм устроен так, что он ко всему привыкает — поэтому кривая поза с рукой, подпирающей подбородок, может в конце концов показаться удобной. Но готовы ли вы дорого заплатить за это удобство?

Парадокс: проблемы, которые возникают из-за сидячей работы, люди тоже пытаются решать через стул. В моде мифы об особом сидячем положении, в котором можно работать целую вечность. Или что вот-вот создадут такой стул, с которого можно будет не вставать. К сожалению, идея о «суперудобном» кресле с поясничной и шейной поддержками не приводит к решению проблем — возрастание удобств начнёт вредить: чем удобнее ортопедический стул, тем реже хочется менять положение тела и вставать.

Что же делать? Предлагаю три принципа действий: сидеть правильно, работать в динамической позе, соблюдать двигательный режим.

Принцип «сидеть правильно»

Так как западная цивилизация уже немыслима без стульев и унитазов, от сидения практически невозможно отказаться полностью. Для того, чтобы уменьшить риски, нужно научиться правильно сидеть и правильно вставать-садиться на стул. Ведь проблема не столько в самом стуле, сколько в том, *как* вы на нём сидите. Даже идеальная поза и идеальный стул не способны решить все проблемы, но снизить их риск и побочные эффекты вполне могут.

1. Сидите ровно

Стоп-стоп, не спешите выпячивать грудь колесом. Важную роль в соблюдении правильной позы играет голова. Я уже упоминал угол взора: важно голову не задирать, но и не опускать вниз. Дело в том, что ваша голова весит около 5 кг. И когда вы наклоняете голову, то нагрузка на шейный отдел позвоночника начинает увеличиваться. Если вы опустили голову на угол 15 градусов, нагрузка составляет около 12 килограммов, на 30 градусов — 18 кг, а 60 градусов — это 27 кг нагрузки! И эта нагрузка падает на весь позвоночник. Поэтому сначала расположите монитор правильно. Сутулая поза – худший вариант, ведь в ней наблюдается максимальное сгибание в поясничном и грудном отделах позвоночника.

2. Сидите на седалищных буграх

Часто можно видеть, как люди лежат на стульях или на столе. Это неправильно. Ваша точка опоры — это ягодицы, а точнее, седалищные бугры таза. На них и нужно распределять вес тела. Если вы сидите правильно, то спинка стула вам не понадобится. Привычка часто откидываться и опираться на спинку стула ведёт к неправильному распределению нагрузки. Если вы сползаете, то вес тела распределяется на заднюю поверхность бедра, где сдавливает кровеносные и лимфатические сосуды. Также избегайте слишком мягких стульев, в которые можно «провалиться».

3. Пятки на полу

Для здорового сидения пятки должны уверенно стоять на полу — сидите, опираясь на обе стопы. Для этого следует отрегулировать высоту стула. Кроме этого, пусть под вашим столом будет свободное место для ног, чтобы можно было их свободно сгибать и разгибать.

4. Попробуйте разные стулья

Кроме стандартного офисного кресла есть множество разных ортопедических стульев (стул-седло, стул с подвижной поверхностью, коленный стул). Некоторые из них перераспределяют нагрузку со спины на колени или ноги. Среди специалистов оценки эффективности разных стульев значительно расходятся, поэтому экспериментируйте самостоятельно. Помните, что ни один из этих стульев не решает проблему сидения целиком — ведь всё это по-прежнему стулья и вы продолжаете сидеть! Ещё одна проблема всех ортопедических стульев — малая возможность регулировки и индивидуальной настройки.

5. Вставайте и садитесь правильно

Да, можете возмущаться, но абсолютное большинство людей неправильно встают и садятся. Люди падают на стул, а встают с напряжением спины и шеи. Важно научиться вставать со стула без использования рук и спины. Это очень просто: подберите ноги, разверните их и вставайте с помощью ног, а не спины. Легко проверить правильность вставания — для этого одну руку положите на поясницу, а вторую на шею: при правильной посадке и вставании ни поясница, ни шея не должны двигаться и напрягаться.

6. Свободная поза

Свободная поза — это удобная здоровая поза, в которой легко менять положения тела и его частей. Сделайте так, чтобы у вас было достаточно места для рук, кистей, место для стула, место для ног под стулом, свободное место, чтобы изредка свободно откинуться на спинку стула или откатиться на стуле. Такие микродвижения очень полезны, поэтому избегайте жёстко фиксированных поз.

7. Регулярно проверяйте свою позу

Просканируйте своё тело и телесные ощущения. Внимание на плечи, опустите их и разведите в стороны, представьте, что к вашей голове привязана ниточка, и потяните ее. Каково положение вашей головы? Комфортно ли оно? Подтяните живот. Чувствуется ли в вашей позе устойчивость, равновесие и комфорт? Что выражает ваша поза? О чём она говорит окружающим? Где в вашем теле лишние напряжения? Отпустите их, потому что для поддержания здоровой позы не требуется никаких усилий и напряжения.

Принцип «работать в динамической позе»

Динамическая рабочая поза — это сочетание множества поз и переход от одной позы к другой в процессе работы. Вы можете легко работать лёжа, сидя, стоя, на корточках. Какая-то одна поза не опасна — опасно находится в одной позе. Стоять или сидеть можно тысячами способов, перенося нагрузку на разные части тела. К примеру, переступая с ноги на ногу, вы задействуете мышцы ног. А их активность создаёт подобие насоса, который способствует венозному возврату и значительно снижает риск венозных проблем и отеков.

Принцип «соблюдайте двигательный режим»

В наше время много говорится о том, что задания нужно разбивать на более мелкие, чтобы был режим двигательных переключений. Значение имеет даже простое изменение позы. Ведь даже если вы просто встанете, а затем сядете, вы уже перезагрузите мышечный аппарат. Общее правило: каждые 5-10 минут менять позу, а каждые 40-60 минут следует организовывать короткий (минимум 5-10 минут) эпизод активности (ходьба, приседания). Научные исследования свидетельствуют, что даже небольшие стоячие перерывы идут на пользу.

Предлагаю вам комплекс базовых гигиенических, то есть каждодневных упражнений которые прекрасно компенсируют вредное воздействие длительного сидения.

Базовый комплекс для правильной осанки

Цель: формирование мышечно-суставного чувства правильной осанки.

И.п. – о.с. руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

И.п. – о.с.: руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются. Повторить 3 раза.

И.п. – о.с. руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, поднимается на носки и прогибает спинку. Вернуться в и.п. Повторить 3-5 раз.

И.п. – о.с.: руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая. Повторить 5-6 раз каждой ногой.

И.п. – о.с. Спина прямая, руки над головой в «замке». Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках. Повторять 1-2 мин.

И.п. – о.с. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе плавно опустить руки через стороны. Повторить 4-5 раз.

И.п.: сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянуть.

Повторить 5-6 раз по два рывка.

И.п.: сидя на пятках. Встать на колени. Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад. Повторить 4 раза.

И.п.: сидя на коленях, руки внизу, через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Повторить 6 раз.

Профилактика и коррекция осанки – процесс продолжительный, требующий систематической работы. Уважаемые родители, успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности образовательных учреждений и родителей. Это позволит обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДООУ и семьи, а также повысить вашу осведомленность в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

Источники:

Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура; Владос-М., 2014

Кашуба В.А. Биомеханика осанки; Олимпийская литература-М., 2005