



**ДОКТОР  
СИМКИН**®

ООО «ДОКТОР СИМКИН»

телефон: +7 (812) 640-40-04, [www.doctorsimkin.ru](http://www.doctorsimkin.ru)

Россия, Санкт-Петербург, ул. Смолячкова,  
д. 12 корп. 2



ОСАНКА ШКОЛЬНИКА

## ПОЧЕМУ ВАШ РЕБЕНОК СУТУЛИТСЯ? ЧТО ДЕЛАТЬ?

Практические рекомендации специалиста

Д. Б. Симкин, врач, доктор остеопатии, консультант по эргономике  
(«Центр Эргономики и Остеопатии Доктора Симкина»).

Когда и как мы получаем представление о правильной осанке? В основном, из детства. От родителей, врачей, педагогов. И то, что в нас заложили тогда, давным-давно мы передаем, как народный эпос, как мифы и сказания – можно сказать, из поколения в поколение... На этих мифах вырос и автор этих строк. Однако, разносторонние знания и привычка все подвергать сомнению привели меня к совершенно новому пониманию некогда заученных догм.

### Правда и мифы об осанке

**Миф 1.** Чтобы добиться хорошей осанки у ребенка, достаточно просто говорить ему строгим тоном «Выпрямись» как можно чаще.

В жизни все не так. Одного напоминания, в действительности, хватает лишь на пару минут, пока человек «думает об осанке». Большую часть времени его мысли заняты чем-то другим, а осанка продолжает портиться. Осанка зависит от наличия ограничений внутри тела, от навыков и привычки правильно сидеть и ходить, а также от той мебели, на которой мы подолгу находимся в положении сидя.

**Миф 2.** Нужно выпрямлять спину, старательно напрягая ее мышцы, и расправлять плечи.

На самом деле, постоянное напряжение мышц спины — основная причина остеохондроза и многих других распространенных заболеваний позвоночника, которые, к

сожалению, «молодеют», встречаясь все чаще у подростков. Если правильно поддерживать баланс тела, мышцы спины и шеи остаются расслабленными, а плечи расслабляются «сами».

### Миф 3. Нужно сидеть вплотную к спинке и ни в коем случае не на краю.

В действительности, опора спиной на спинку «обычного» — не эргономичного — стула или кресла, заставляет любого человека, в том числе ребенка, или быть в постоянном напряжении (см. миф 2), или сидеть в «скрюченной» позе, распрямляясь после строгого напоминания (см. миф 1), причем ненадолго.

Большинство детей предпочитает сидеть на краешке стула, пока их не переучат «всезнающие» взрослые. Например, в школах педагоги зачастую делают замечания ученикам, спокойно сидящим на краю стула, сохраняя при этом хорошую осанку. В результате, послушный ребенок придвинется к спинке, но спина его теперь будет согнутой...

### Миф 4. Нельзя качаться на стуле. Нельзя подгибать под себя ногу.

Большая часть того, что делают дети (пока не вмешаются взрослые) на самом деле идет им на пользу. Не исключением является и раскачивание на стуле. Поэтому правильнее не запрещать, а обеспечить таким стулом, в котором предусмотрен механизм качания. Это не только не отвлекает, но и способствует повышению внимания, помогает лучше усваивать материал. Что касается подкладывания ноги, то это, как правило, также компенсация, цель которой — обеспечить такое положение таза, при котором ребенку легче всего держать спину прямо.

### Миф 5. Стол должен быть ровным.

Ровным (горизонтальным) стол может быть для лепки или химических экспериментов. Но для письма и рисования стол должен быть наклонным. А «правильный» угол наклона зависит от того, на чем и как сидит ребенок. Как правило, он должен составлять 10–20°. Как я обычно объясняю родителям, «есть только два варианта: либо стол ровный, а ваш ребенок наклонный, либо стол наклонный, а ребенок ровный». Невозможно делать уроки, сидя прямо за горизонтальным столом.

### Миф 6. Чтобы сформировать хорошую осанку, нужно «качать мышцы».

Просто повнимательнее приглядитесь к тем, кто ходит в «качалку». Как правило, это довольно сутулые люди с не очень здоровым позвоночником. Для формирования правильной осанки необходимы совершенно иные упражнения, чем те, которые подходят под понятие «качать мышцы». Впрочем, и тренажерный зал может быть полезен, если делать в течение тренировки и по ее завершении соответствующие «растяжки» для устранения остаточного напряжения в мышцах.

## Почему спина круглая?

Неправильная осанка может иметь множество причин.

Их можно разделить на четыре больших группы.

a. Последствия травм (например, внутриутробная компрессия позвоночника или родовая травма) и воспалений (гастрит, колит, аппендицит, пневмония), перенесенных в любом возрасте.

b. Неудобная детская мебель, начиная от кресел для младенцев (автомобильные и для

кормления) и заканчивая школьными партами и стульями.

c. Психологические и поведенческие причины, в том числе гиподинамия, отсутствие культуры воспитания осанки, семейная привычка сутулиться.

d. Отсутствия знаний об осанке и умения правильно сидеть и ходить у детей, их родителей, а также у медиков и педагогов.

Казалось бы, банальная сутулость — всего лишь «косметический» дефект, который многие даже и дефектом не считают. Однако безобидная на первый взгляд сутулость может приводить к очень серьезным изменениям в организме...

Вот только некоторые последствия неправильной осанки: кифоз, кифосколиоз, болезнь Шюермана-Мау, головные боли, грыжи Шморля и грыжи дисков, заболевания ЖКТ — гастрит, панкреатит, колит, хронические заболевания органов дыхания, неуверенность в себе, агрессивное поведение...

### Как исправить осанку?

Желательно показать ребенка остеопату. Он поможет ребенку «распрячиться», устранив возможные «внутренние» причины для сутулости или сколиоза. Это могут быть последствия различных травм, в том числе при родах, и воспалений, например, холецистита, панкреатита, воспаления кишечника после дисбактериоза или стафилококковой кишечной инфекции. Чтобы сохранить эффект остеопатического воздействия, нужна специальная гимнастика (спорт здесь не всегда помощник). В ее основе — укрепление мускулатуры, отвечающей за осанку, дыхательные упражнения для тренировки диафрагмального дыхания, а также различные растяжки для расслабления мышц.

И главное: если ребенок сидит «крючком», то он потом и ходит так же. А если сидит прямо, то потом встает как пружинка, и ему легко. Осанка сидя зависит от того, удобно ли ребенку правильно сидеть.

- ✓ Обеспечьте ребенку двигательную активность.
- ✓ Не просите его выпрямиться и расправить плечи — это портит осанку!
- ✓ Обеспечьте его правильными креслом и столом.
- ✓ На обычной мебели не придвигайте ребенка к спинке — пусть сидит на краю.
- ✓ Чтобы узнать об осанке больше, посетите тренинг по эргономике.

### Эффективность эргономики

В 2002 г. на кафедре клинической психологии РГПУ им. Герцена было проведено любопытное исследование. Оно, показало, что изменение позы учащихся уже только при помощи подушки под поясницу, используемой студентами в течение двух месяцев, привело к следующим изменениям: значительное увеличение концентрации внимания, существенное улучшение оперативной памяти, повышение гибкости мышления, снижение агрессии. Изменения выявлены по сравнению с первым измерением, по отношению к контрольной группе, и подтверждено статистически (по данным [www.simkin.ru](http://www.simkin.ru)).

## Как выбрать ребенку «правильный» стол?

За горизонтальным столом ребенку просто приходится сидеть согнувшись, даже если ему постоянно напоминать о том, что надо выпрямиться. Стол для письма должен быть обязательно наклонным, лучше с регулировкой угла в диапазоне 10–20°. По ширине, достаточно 60–75 см для письма.

Очень важно, чтобы стол соответствовал росту ребенка не только в момент покупки, но и в процессе его подрастания. Поэтому выбирайте мебель с регулировкой по высоте.

Соответствующая модель производится компанией «Мебелетта» - «Парта одноместная, регулируемая по высоте и углу наклона столешницы, столешница эргономичная».



## Как выбрать ребенку подходящее кресло?

Если у ребенка хорошая осанка, купите ему бесспиное кресло. На таком кресле, которое может быть в форме седла или в виде «грибочка» на пружине, очень удобно держать спину прямо. А если кресло на пружине, можно покачиваться влево-вправо, вверх-вниз. Посадка на таких креслах напоминает позу наездника. Не зря верховую езду используют для лечения заболеваний позвоночника (иппотерапия).

Если осанка «страдает», обязательно наличие удобной поясничной поддержки — изгиб спинки, направленный вперед, на уровне поясницы. Важна также настройка спинки по высоте. Желательно перемещение спинки вперед-назад.

Сидение должно иметь такую поверхность, чтобы таз не соскальзывал вперед. Необходима регулировка высоты сидения от пола, лучше плавная, с помощью газлифта. Великолепно, если кресло оснащено механизмом качания.

## Как правильно настроить мебель?

Настраивать мебель нужно не по меткам на ней, а по ребенку. Главный критерий — правильная осанка без напоминания. Поднимите кресло повыше, но так, чтобы ноги устойчиво стояли на полу или на наклонной подставке. Посадите ребенка прямо, отрегулируйте по нему наклон и высоту спинки. Установите такие наклон и высоту столешницы, чтобы ребенку было удобно сидеть правильно. Давайте, уважаемые родители, следить за осанкой своих детей. От этого зависит их здоровье и успешное будущее!



**ДОКТОР  
СИМКИН**

ООО «ДОКТОР СИМКИН»

телефон: +7 (812) 640-40-04, [www.doctorsimkin.ru](http://www.doctorsimkin.ru)

Россия, Санкт-Петербург, ул. Смольячкова, д. 12 корп. 2