

Практически во всех серьезных исследованиях, посвященных анализу причин «болезней цивилизации» (зрения, сердца, психики, опорно-двигательной и иммунной систем, урологических заболеваний у мужчин, гинекологических заболеваний у женщин, в том числе связанных с родоразрешением и т.д), фактор «сидячего» образа жизни отнесен к базовым факторам риска. Вот почему как первое средство профилактики и оздоровления рекомендуют укоренение в детстве телесной вертикали.

Современные детские сады и школы не всегда приспособлены к тому, чтобы создать условия для обучения детей в режиме чередования положений стоя – сидя – лежа. У детей нет выбора физиологически выверенных рабочих положений, поэтому на протяжении сидячего процесса обучения они портят здоровье и копят болезни. Хотя альтернатива есть – смена «динамических поз» при обучении.

Мы должны приучать детей с раннего возраста работать в режиме «стоя – сидя – лежа». И приспособление для этого давно известно – конторка.

Практика показывает, что дети приходят в школу уже со сформировавшейся привычкой работать сидя, а следовательно, с неправильной осанкой. Поэтому детей приходится переучивать, то есть формировать заново привычку работать в «телесной вертикали».

Для этого ребенок должен получить возможность самостоятельно постоять за конторкой столько времени, сколько ему комфортно. Зафиксировав это время, можно постепенно стремиться к его увеличению. Только ребенок может и должен определить, сколько ему следует стоять за конторкой, а сколько – посидеть за столом. Задача школы и родителей в том, чтобы предоставить ребенку свободу выбора! Главным моментом в режиме «динамических поз» является сам факт периодических смен поз. Чем чаще ребенок меняет положение, тем естественней он себя чувствует. Со временем мышцы ног и спины укрепляются, и работа стоя делается потребностью.

Для детей с «засиженной» осанкой одних конторок мало. Им необходимо расширить подвижные физкультурно-оздоровительные игры на свежем воздухе, развивающие телесную координацию (футбол, лыжи, коньки, волейбол, плавание и т.д.).

Некоторые родители опасаются, что во время работы за конторкой может развиваться плоскостопие. Опасения скептиков напрасны, так как плоскостопие – результат ослабления мышц стопы, которые не удерживают вес человека, и расслабление динамических свойств связочного аппарата стопы, которое является итогом систематического сидения. Сформированная же с детства телесная стойка – это формирование прочности связочного аппарата стопы.

Медики, особенно ортопеды, заметили, что правильно сформированная в детстве стопа эффективно воздействует на функционирование внутренних органов, а у девочек – на формирование костей таза, что играет важную роль при родах.

Работа за конторкой плодотворно влияет и на зрение, так как рабочий угол 15–17° является более эффективным для глаз, чем горизонтальная поверхность.

У работы за конторкой есть ряд особенностей, на которые должны обращать внимание учителя и родители.

Конторка должна соответствовать росту ребенка. Подбирается она следующим образом: ближний верхний край должен находиться на уровне грудной клетки в районе солнечного сплетения. Высота над полом переднего края столешницы конторки, обращенной к учащемуся, должна быть 75 см для учащихся ростом 115-130 см, 85 см – ростом 130-145 см, 95 см – ростом 145-160 см.

Угол наклона столешницы должен быть 15–17°.

Продолжительность непрерывной работы учащихся за конторкой не должна превышать 7-10 минут для учащихся 1-4 классов, 15 минут – для учащихся 5-11 классов. Переход должен быть постепенным.

Гигиенически оптимальным считается, если обувь снята и ребенок находится в носочках из натуральной ткани (идеальный вариант – босиком) на массажных ковриках, изготовленных из естественных материалов (из соломы, хлопка, с нашитыми пуговицами, небольшими шариками и т.д.). Стоять на резиновых ковриках и линолеуме недопустимо!

При работе в режиме «динамических поз» ребенок может на 3-5 минут прилечь на ковер, при этом читать, писать и рисовать лежа недопустимо!

Кроме того, необходимо помнить, что ребёнку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире. Лучше всего для этого подходят естественные природные ландшафты. Поэтому в детском саду и школе нужно обязательно освободить окна от штор, занавесок, тюля прочего, что мешает глазу ребёнка работать в наилучшем режиме дальнего зрения (шторы не должны затенять окно).