

# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА -

## основа хорошего здоровья



Правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма и является одним из важнейших показателей здоровья.

Неправильная осанка приводит к деформации позвоночника, что может стать причиной быстрой утомляемости, головных болей, способствовать развитию ряда заболеваний сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем.

В детском возрасте осанка носит неустойчивый характер и легко изменяется под воздействием позитивных или негативных факторов, приводя к ее нарушению.

### ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ и профилактики ее нарушений необходимо:

- ➔ **ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ МЕБЕЛЬ** - удобный письменный стол (желательно с наклонной столешницей) и стул, соответствующий росту ребенка, со спинкой; ноги должны стоять на полу или подставке (угол в коленном и тазобедренном суставах -  $90^\circ$ ).
- ➔ **ОБУЧАТЬ ПРАВИЛЬНОЙ РАБОЧЕЙ ПОЗЕ** - край стола должен находиться на несколько сантиметров ниже уровня груди, так, чтобы локти лежали на столешнице, при этом расстояние между грудью и краем стола должно составлять не менее 8-10 см, а спина - вплотную касаться спинки стула.



- ➔ **ОГРАНИЧИТЬ НАХОЖДЕНИЕ В РАБОЧЕЙ СИДЯЧЕЙ ПОЗЕ**, используя как в школе во время урока, так и для приготовления домашних заданий конторку, соответствующую росту ребенка.
- ➔ **СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ**: носить школьные принадлежности в ранце за спиной, спать на полужесткой постели с небольшой подушкой под головой.
- ➔ **ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАТЬ ОБУВЬ** (она должна иметь толстую мягкую подошву или мягкую стельку, оберегающую позвоночник от микротравм при ходьбе; для детей 7-12 лет высота каблучка должна быть не более 2,5 см, для детей 12-16 лет - не более 3,5 см).
- ➔ **ПОЛНОЦЕННО ПИТАТЬСЯ И ДОСТАТОЧНО ДВИГАТЬСЯ**, отдавая предпочтение прогулкам и подвижным играм на свежем воздухе, катанию на коньках, лыжах, плаванию, занятиям в спортивных секциях и кружках.



ЖАЛОБЫ НА БОЛИ В СПИНЕ, ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ ИЛИ В СТОПЕ, БОЛЕЗНЕННОСТЬ ПРИ ХОДЬБЕ, СУТУЛОСТЬ ПРИ СИДЕНИИ ЗА СТОЛОМ, АСИММЕТРИЯ ТЕЛА (склоненная набок голова, разновысокие плечи, разная длина ног в положении лежа на животе) ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ И СТАТЬ ПОВОДОМ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К СПЕЦИАЛИСТУ (ХИРУРГУ ИЛИ ОРТОПЕДУ).

**При своевременно начатых оздоровительных мероприятиях нарушение осанки является хотя и длительным, но обратимым процессом.**

# КАК УЛУЧШИТЬ ОСАНКУ РЕБЕНКА?

## ЗАРЯДКА:

Эта игра с успехом заменит утреннюю гимнастику. Кроме общеукрепляющего действия, данные упражнения развивают мышцы спины и исправляют положение позвоночника. Заранее подготовьте несколько книг, коврик и палку длиной 10 см.

1. Первое упражнение - «потягушечки». Пусть малыш на вдохе поднимет руки вверх через стороны и высоко потянется за ними. Через пару секунд на выдохе можно опустить руки. Ребенок должен повторить это три раза.

2. Следующее упражнение - «мельница». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Затем пусть кроха поднимет вверх и немного назад одну руку. Другая рука одновременно отводится назад, но в нижнем положении. Пусть ребенок повторит это упражнение несколько раз, меняя руки.

3. Продолжает зарядку упражнение «лодочка». Попросите малыша лечь на живот и одновременно поднимать вверх голову и вытянутые вперед руки. Еще один вариант этого упражнения: пусть кроха, лежа на животе, возьмет палку и поднимает руки вверх, хорошо прогибаясь.

4. Предложите ребенку стать «черепашкой». Очень полезно просто ползать на коленях, опираясь на руки.

5. «Цапля» - это классическое упражнение для формирования правильной осанки. Разложите на полу несколько не очень высоких препятствий (например, из книг). Попросите малыша переступать через эти препятствия, держа на голове книгу.

6. Упражнение «кошка» благотворно действует на мышцы, позвоночник и внутренние органы. Пусть малыш встанет на четвереньки, на вдохе прогнет спину и поднимет голову. На выдохе пусть опустит голову и округлит спину. Упражнение необходимо повторить пять раз.

7. Почти все детишки любят делать «ласточку». А ведь это - отличное упражнение для развития мышц спины и ног, а также для координации движений. Следите, чтобы спина ребенка была прямой во время выполнения этого упражнения.

8. Растяжка и расслабление - необходимая часть игры «Зарядка». Попросите ребенка лечь на спину, вытянуть ноги, руки поднять вверх. Пусть малыш потянется, а потом расслабится и полежит несколько минут.

