

## Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений

**Осанка** – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

**Нарушение осанки** – это изменение функционального состояния мышечно-связочного и опорно-двигательного аппаратов.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь

именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.



Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка.

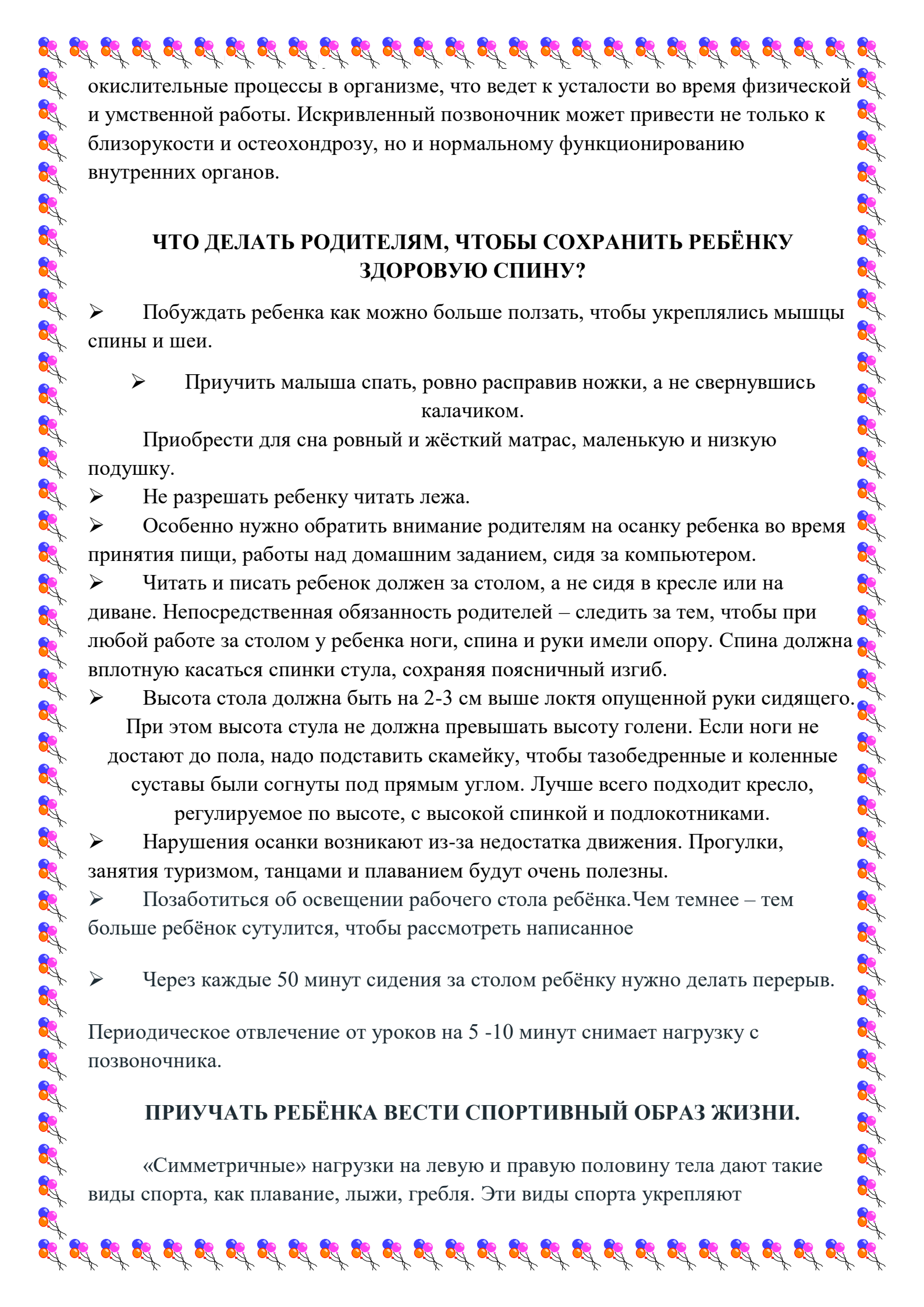
### **НАРУШЕНИЮ ОСАНКИ СПОСОБСТВУЕТ ПЛОСКОСТОПИЕ**

Позвоночник очень тесно связан с кровеносной и нервной системой, и быстро реагирует на любое заболевание организма. Смещение одного из сегментов

позвоночника приводит к появлению нарушений в соседних органах, расположенных рядом с сегментом. Например, из-за неудобной обуви одна нога

может стать немного короче, чем другая, это в свою очередь станет причиной наклона таза в сторону. Чтобы это компенсировать и сохранить равновесие тела,

позвоночник станет искривляться дугой в противоположную сторону, и как следствие, высота плеч станет разной. Именно такие, незначительные на первый взгляд, мелочи играют решающее значение в правильной осанке ребенка, а потом и взрослого.



окислительные процессы в организме, что ведет к усталости во время физической и умственной работы. Искривленный позвоночник может привести не только к близорукости и остеохондрозу, но и нормальному функционированию внутренних органов.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ РЕБЁНКУ ЗДОРОВУЮ СПИНУ?**

➤ Побуждать ребенка как можно больше ползать, чтобы укреплялись мышцы спины и шеи.

➤ Приучить малыша спать, ровно расправив ножки, а не свернувшись калачиком.

Приобрести для сна ровный и жёсткий матрас, маленькую и низкую подушку.

➤ Не разрешать ребенку читать лежа.

➤ Особенно нужно обратить внимание родителям на осанку ребенка во время принятия пищи, работы над домашним заданием, сидя за компьютером.

➤ Читать и писать ребенок должен за столом, а не сидя в кресле или на диване. Непосредственная обязанность родителей – следить за тем, чтобы при любой работе за столом у ребенка ноги, спина и руки имели опору. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб.

➤ Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки сидящего.

При этом высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Лучше всего подходит кресло, регулируемое по высоте, с высокой спинкой и подлокотниками.

➤ Нарушения осанки возникают из-за недостатка движения. Прогулки, занятия туризмом, танцами и плаванием будут очень полезны.

➤ Позаботиться об освещении рабочего стола ребёнка. Чем темнее – тем больше ребёнок сутулится, чтобы рассмотреть написанное

➤ Через каждые 50 минут сидения за столом ребёнку нужно делать перерыв.

Периодическое отвлечение от уроков на 5 -10 минут снимает нагрузку с позвоночника.

## **ПРИУЧАТЬ РЕБЁНКА ВЕСТИ СПОРТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

«Симметричные» нагрузки на левую и правую половину тела дают такие виды спорта, как плавание, лыжи, гребля. Эти виды спорта укрепляют

исправления серьёзных нарушений осанки существуют специальные упражнения, которые должны выполняться средним и медленным темпе, по 10 – 12 раз каждое:

- Касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки;
- удерживание на голове предмета (мешочка, деревянного кубика, резинового мяча и т. д.);
- Прогибание спины назад с отведением рук вверх – назад;
- Ходьба на носках с прогибанием спины;
- Прогибание спины, сидя на стуле или скамейке с подтягиванием;
- Прогибание спины, стоя на четвереньках и коленях;
- Наклоны назад с отведением рук в стороны;
- Наклоны вперёд с доставанием носков;
- Наклоны туловища вправо и влево;
- Упражнение «Велосипед» в положении лёжа на спине;
- Подтягивание бёдер к груди из положения лёжа на спине.

#### **Для правильной осанки вредно:**

- Ездить на самокате, кататься на велосипеде, **НИЗКО ПРИГНУВШИСЬ К РУЛЮ.**
- Носить сумку с учебниками через плечо вместо ранца. Ранец или рюкзак с жесткой (ортопедической) спинкой и широкими лямками ребёнок должен носить примерно до класса 6-го-7-го.
- Рюкзак нужно подогнать по размеру, он не должен быть слишком тяжелым.



**ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР СВОЕМУ  
РЕБЁНКУ И НЕ СУТУЛЬТЕСЬ**

**САМИ!**

**ПОМНИТЕ: ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА РЕБЁНКА – ЭТО ЗАЛОГ  
ЗДОРОВОЙ СПИНЫ В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ.**

