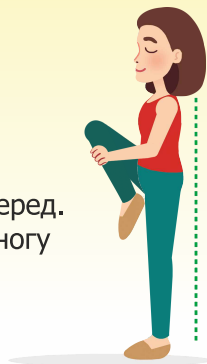


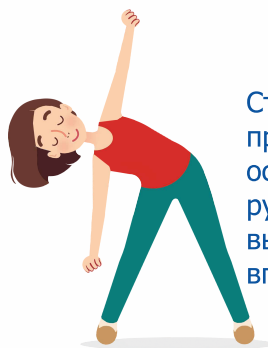
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ:



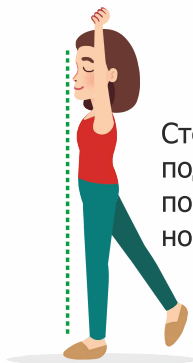
Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, принять правильную осанку, развести руки в стороны, выполнять наклоны вправо и влево.



Стоя лицом к стене, поднять руки вверх, попеременно отводить ноги назад.



Стоя у стены, прижаться к ней. Руки вперед, приседать и выпрямляться, касаясь стены затылком и туловищем.

Очень полезны упражнения для координации движений – делать «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну.

Правильная осанка не дается от рождения, ее надо вырабатывать!

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ

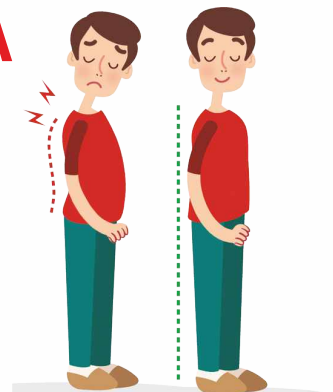
ОСАНКА – это привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе. Формируется осанка в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет).

При правильной осанке тело симметрично по отношению к позвоночнику. Плечи на одном уровне. Физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены и соответствуют норме.

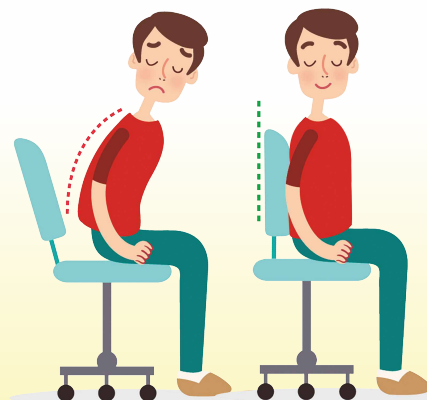
Основой правильной осанки является не только позвоночник, но и мышцы, именно они удерживают позвоночник в правильном положении.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне, опущены вниз и слегка развернуты. Живот подтянут. Ноги прямые. Руки – вдоль туловища, голова прямо. Внутренние поверхности стоп соприкасаются или находятся на небольшом расстоянии друг от друга.



НЕПРАВИЛЬНО ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО ПРАВИЛЬНО

В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Спина прямая, плотно прижата к спинке стула, в пояснице слегка прогнута. Плечи расправлены, туловище прямое. Голова прямо. Живот подтянут. Руки не напряжены. Ступни ног полностью стоят на полу, ноги согнуты в коленях.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

ПРИ ХОДЬБЕ:

Спина прямая, колени поднимаются достаточно высоко. Движение начинается от бедра, потом движется корпус. Сначала на землю ставится пятка, потом – носок. Длина правильного шага равна длине стопы.



ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТЕЙ

Лучше нести тяжелые предметы не в одной руке, а распределить груз на обе руки. Нельзя, держа или перенося тяжести, резко сгибаться и разгибаться, наклоняться назад.



ПРИ ПОДЪЕМЕ ТЯЖЕСТЕЙ

Чтобы поднять предмет, нужно опуститься на корточки или наклониться, согнув ноги в коленях. При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину. Тяжести надо держать ближе к телу. Следует распределить вес равномерно в обе руки.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

- ✓ НЕПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА И ДЛИТЕЛЬНОЕ СИДЕНИЕ;
- ✓ ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ;



- ✓ НЕСООТВЕТСТВИЕ МЕБЕЛИ РОСТУ РЕБЕНКА, КАК В ШКОЛЕ, ТАК И ДОМА;
- ✓ НЕУДОБНАЯ КРОВАТЬ (КОРОТКАЯ КРОВАТЬ, «РАСКЛАДУШКА»);
- ✓ СОН НА ОДНОМ БОКУ, ИЛИ СВЕРНУВШИСЬ «КАЛАЧИКОМ» И Т.Д.;
- ✓ РАННЕЕ НОШЕНИЕ ОБУВИ НА ВЫСОКИХ КАБЛУКАХ

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ?

- 1. Выработка навыков формирования правильной осанки.** Приучать детей не сутулиться, а правильно стоять, сидеть и ходить нужно уже с 4-х летнего возраста.
- 2. Соблюдение правильной позы ребенком во время занятий, еды, игр, чтения.**
- 3. Правильная организация режима занятий и отдыха.**
- 4. Организация рабочего места и места отдыха.**

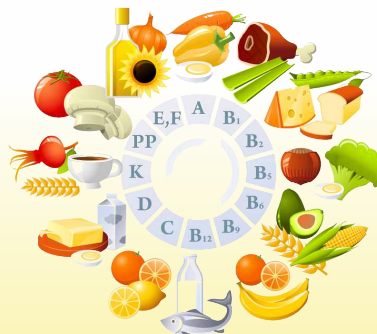
Мебель (стол и стул) должна быть подобрана по росту ребенка: поверхность стола – выше локтя сидящего ребенка на 2-3 см, а сиденье стула – на уровне коленного сустава.

Кровать также должна быть подобрана по росту ребенка, матрас должен быть ровным, подушка – небольшой и плоской.

5. Формирование «мышечного корсета».

Регулярные, желательные ежедневные физические нагрузки – занятия плаванием (особенно брассом), танцами, подвижными играми на улице, гимнастикой. Формирует «мышечный корсет» и закрепляет правильную осанку верховая езда.

Полезно кататься на велосипеде с высоко поднятым рулем, носить на голове различные предметы – книги, кубики, подушечки, наполненные солью, песком или опилками.



6. Правильное сбалансированное питание.

В рационе питания должны преобладать молочнокислые продукты и продукты, содержащие белки, минеральные вещества, витамины. Пренебрежение молочно-растительной пищей приводит к формированию слабого костно-связочного аппарата.