

# Профилактика нарушения осанки



1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
2. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
3. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.
4. Лучше приучать детей спать на спине.
5. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
6. Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

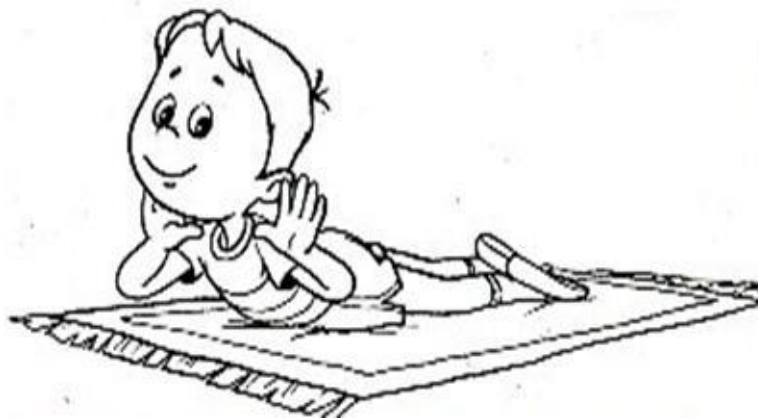
## ***Несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки:***

### **➤ «КРЫЛЫШКИ»**

*«Крылышки» свои держу!  
Вам, ребята, так скажу:  
Вы попробуйте друзья,*

*Удержаться так, как я!*

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2 раза.



➤ *«САМОЛЁТ»*

*Руки в стороны и вот,  
Мы летим как самолет.*

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.



➤ *«ПРОГНИСЬ!»*

*Руки на поясе, спинкой прогнись,  
Сколько надо задержусь.*

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

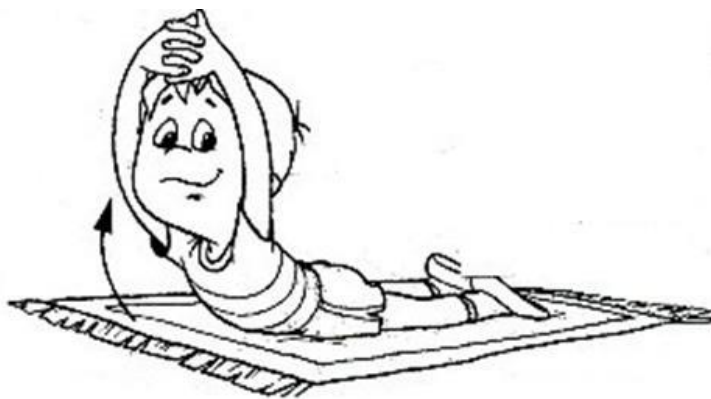


➤ «ОКОШКО»

*Сделаю окошечко*

*И посмотрю немножечко.*

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, руки сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6, вернуться в и.п.

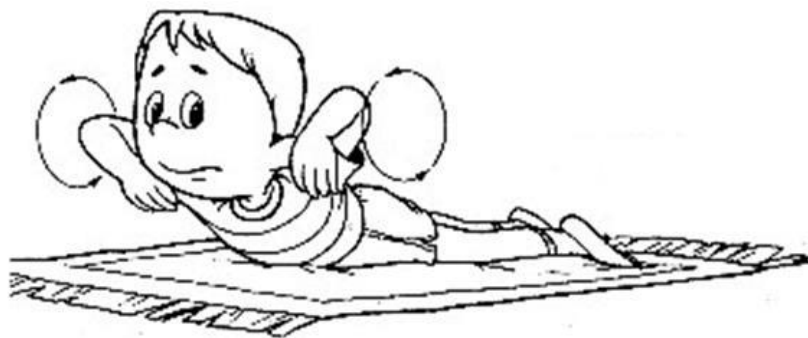


➤ «КРУЖОЧКИ»

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам.

Круговые движения вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и.п.

Повторить 2-4 раза.



➤ «КУЛАЧКИ»

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки

вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

Повторить 2-4 раза.



*Детям полезно:*

- носить ранец, либо рюкзак с жесткой спинкой до 13-14 лет;
- кататься на велосипеде с правильно отрегулированной высотой руля;
- ползать на четвереньках;
- заниматься плаванием;
- развивать координацию движений.

Следите, чтобы ребенок не сутулился. Помимо пользы для здоровья, это поможет ему сохранить нормальную самооценку в будущем.

*Инструктор по физической культуре: Арабаджи М.Н.*