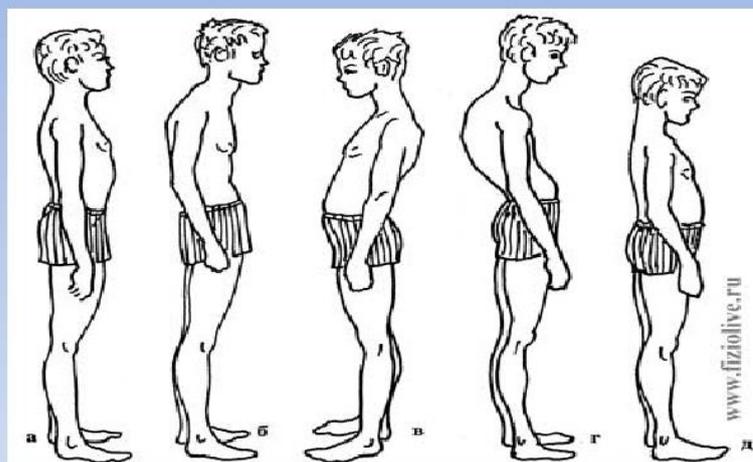


**Рекомендации родителям:  
«Как избежать нарушения осанки у детей. Практические  
советы».**

## **Виды осанки**



а — нормальная; б — сутуловатая; в — лордотическая;  
г — кифотическая; д — выпрямленная (плоская)

Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринуждённо стоящего человека, а правильная осанка- это показатель правильного анатомического развития, она сказывается на физическом и психологическом состоянии человека.

При нарушениях осанки ухудшается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, замедляются обменные процессы, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки вызывают нарушения зрения (близорукость, астигматизм), отрицательно влияют на состояние нервной системы. Маленькие дети становятся замкнутыми, капризными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Те, кто постарше, жалуются на боли в позвоночнике, возникающие после нагрузок, чувство онемения в области между лопатками.

Осанка считается нормальной, если человек держит голову прямо, его грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги в коленных и тазобедренных суставах разогнуты.

Поскольку на рост и формирование осанки влияет окружающая среда, родители должны контролировать позу детей, когда они сидят, стоят и ходят. То же самое должны делать и сотрудники детских учреждений.

Огромное значение для формирования правильной осанки у ребёнка имеют следующие факторы:

- сон на жесткой постели или ортопедическом матрасе;
- соблюдение правильного режима дня;
- своевременное рациональное питание;
- адекватная двигательная активность, включающая прогулки и игры на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями, спортом;
- правильный подбор мебели в соответствии с ростом ребенка;
- оптимальная освещённость игровых уголков и мест проведения учебных занятий;
- привычка правильно сидеть за столом и переносить тяжёлые предметы;
- коррекция дефектов стоп;
- качественная обувь;
- лечение нарушений зрения, слуха.

Главное и наиболее эффективное средство профилактики нарушений осанки - правильное и своевременно начатое физическое воспитание. Специальные упражнения для формирования хорошей осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей с трёх лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки при сидении на стуле и за столом.

#### ***Упражнения для формирования правильной осанки.***

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя принятое положение.

3. Принять правильную осанку у стены, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба, медленно встать в исходное положение.

#### ***Упражнения с гимнастическими палками для формирования правильной осанки (выполнять можно совместно с детьми).***

1. Исходное положение: встать на палку серединой стопы. Перекаты на носки и на пятки (3 по 10 раз) .

2. Исходное положение: встать на палку серединой стопы. Ходьба по палке приставным шагом влево-вправо (8 раз).

3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 – наклонить корпус вперед, прогнуть спину параллельно полу, 2 – вернуться в исходное положение. (6 раз) .

4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 – наклонить корпус вперед, прогнуть спину параллельно полу, 2 – вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – поднять палку вверх, 2 – опустить на лопатки, 3 – поднять палку вверх, 4 – исходное положение (8 раз) .

6. Исходное положение: стоя на четвереньках. 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – опустить, 3-4 – поднять левую руку и правую ногу (8 раз) .

7. Исходное положение: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка на лопатках. 1-2-3 – приседания, 4-5-6 – исходное положение (браз) .

8. Исходное положение: основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку вверх, отставить левую ногу назад на носок, 2 – вернуться в исходное положение, 3-4 – тоже другой ногой (8 раз).

### ***Гимнастика для позвоночника***

(выполнять можно совместно с детьми).

1. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. Левая рука и правая нога одновременно движутся в противоположных направлениях. Полное расслабление. (Выполняется 4 раза).

2. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. Правая рука и левая нога одновременно двигаются в противоположных направлениях. Полное расслабление. (Выполняется 4 раза).

3. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. Ноги сгибаем так, чтобы стопы плотно прилегали одна к другой. Руки закладываем под голову. В этом положении начинаем «ёрзать», изгибая туловище то в одну, то в другую сторону (10 раз). Подражайте рыбке, плывущей в хрустальной воде теплого озера.

4. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. «Упражнение «Змея». Ладони рук на полу под плечами. Голова упирается на подбородок. Медленно прогибаемся так, чтобы увидеть потолок. Изгибаем позвоночник, а руки не работают. Застыли в этом положении 10-15 секунд и медленно, медленно, подбородком вперед, опускаемся. Полнейшее расслабление ... Пауза приблизительно равна по времени упражнению и может быть даже дольше (4 раза).

5. Упражнение «Кошечка», знакомое многим с детства. Встаем на четвереньки и воображаем, что мы кошки, и подлезаем под забор. Руки сгибаем в локтях, грудь приближается к полу, позвоночник изгибается и двигается под неведомой преградой вперед. Под «забор» пролез таз, руки выпрямились, голова запрокинута на спину, застыв смотрим на потолок 3-10 секунд. Затем медленно проделываем все в обратной последовательности: сначала под «забором» пролезает таз, потом прогнутая спина и, наконец, голова. Выпрямляя руки, выгибаем спину, как рассердившаяся кошка, дугой. Упражнение повторяем 6-10 раз.



### ***Упражнения для мышц брюшного пресса***

(выполнять можно совместно с детьми).

Исходное положение для всех упражнений: лежа на спине.

1. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.

2. Согнуть обе ноги, разогнуть и медленно опустить их.

3. «Велосипед» (4 раза по 10 секунд) .

4. Руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги (8 раз).

Упражнения для укрепления мышц спины для детей старшего возраста (выполнять можно совместно с детьми).

1. Исходное положение: лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение 3-7 секунд.

2. Исходное положение: лежа на животе, имитационные движения рук – «басс», ног – «кроль». Следить за дыханием (4 раза по 10 секунд) .

3. Упражнения в парах:

а) исходное положение: лежа на животе друг против друга, мяч в согнутых перед собой руках. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч (8 раз);

б) исходное положение: лежа на животе друг против друга. Бросок мяча партнеру. Руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч (8 раз).



Внимательно изучите упражнения, выберите из каждой группы по 3-4 упражнения, наиболее понравившиеся Вам и Вашему ребенку, регулярно занимайтесь по 2-3 раза в неделю.

**Результат – крепкие мышцы и красивая осанка!**