

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



- **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНЫ** для осанки занятия **гимнастикой, танцами, катание на лыжах, а также плавание**, которое благотворно влияет на центральную нервную систему, улучшает обмен веществ, повышает устойчивость к простудным заболеваниям.



- **ВСЕ ДЕТИ** с нарушениями осанки должны находиться на диспансерном учёте у **ортопеда**. Им показаны **лечебная физкультура, массаж, плавание, физиотерапия, ортопедическое пособие и т.д.**

Получите индивидуальные рекомендации по вопросам здоровья вашего ребенка в Детском центре здоровья: **Улан-Удэ, ул. Куйбышева, 18. Тел.: 21-34-13, 45-28-51**

Вы записаны в Центр здоровья:  
дата \_\_\_\_\_  
время \_\_\_\_\_



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
РБ ИМЕНИ В. Р. БОЯНОВОЙ

## Профилактика нарушений ОСАНКИ у детей и подростков



ОСАНКА – это привычная поза человека в покое и движении, его визитная карточка. Осанка формируется с детства в процессе роста, развития и закрепляется к совершеннолетию.

### КАК ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ОСАНКУ?

**Встать спиной** к стене без плинтуса. Если стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, то осанка правильная. Если **какая-то из этих точек не коснулась стены**, значит, осанка неправильная и надо делать упражнения для её исправления.

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

### ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ



**Перенесенные** заболевания, родовые травмы

**Слишком** тяжелый портфель или сумка, ношение сумки на одном плече



**Неправильное** положение тела при выполнении уроков, неудобная поза

**Сон** на мягкой постели на одном боку или в позе эмбриона



**ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ** – постоянный рост суставно-костной системы и слабое развитие связочно-мышечного аппарата

## НА ПРАВИЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗВОНОЧНОЙ ОСИ У ДЕТЕЙ ОДНОВРЕМЕННО ВЛИЯЕТ НЕСКОЛЬКО ФАКТОРОВ:



 **ВЫРАЖЕННОСТЬ** корсета мышц спины

 **СОСТОЯНИЕ** стопы

 **НАРУШЕНИЕ** обмена веществ

 **ПОКАЗАТЕЛИ** веса и роста

**ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У РЕБЕНКА ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ**, обратитесь за советом к врачу-ортопеду или специалисту по лечебной физкультуре

## КАК НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ?



**Ухудшается** функция дыхания и кровообращения, **затрудняется** работа печени и кишечника, **замедляются** обменные процессы, что приводит к снижению физической и умственной активности.



**Маленькие дети** становятся замкнутыми, капризными, **чувствуют** себя неловкими, **стесняются** принимать участие в играх сверстников.



**Дети постарше** жалуются на боли в позвоночнике, возникающие после нагрузок, **чувство онемения** в области между лопатками.



**Нарушается зрение** (близорукость, астигматизм).

## ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ



**Физическое воспитание** – главное и наиболее эффективное средство. Специальные упражнения для формирования хорошей осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей с трёх лет.



**Умение следить за походкой**, расслаблять мышцы, навыки правильной осанки при сидении на стуле и за столом также следует формировать с трехлетнего возраста.

**Ребёнку** нужно сидеть так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб.

**Расстояние** между грудью и столом – 1,5-2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.



**Полноценное и разнообразное питание.** Ежедневно включайте в рацион молоко и кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог), блюда из мяса и рыбы, свежие овощи и фрукты, соки.



**Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.** Стол должен быть на уровне локтя его опущенной руки, а высота стула в норме не должна превышать высоту голени до подколенной ямки. **Если ноги** обутого ребёнка не достают до пола, ему нужна подставка, чтобы тазобедренные и коленные суставы в положении сидя были согнуты под прямым углом.



**Сон на жестком матрасе, правильная поза во время сна.** Лучше всего, если ребёнок привыкнет спать на спине, иногда на животе.



**Оптимальная освещённость** игровых уголков и мест проведения учебных занятий.

**АКТИВНЫЕ ПРОГУЛКИ И ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ** укрепляют мышцы, способствуют лучшей работе сердца, органов дыхания, активному обмену веществ

