

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



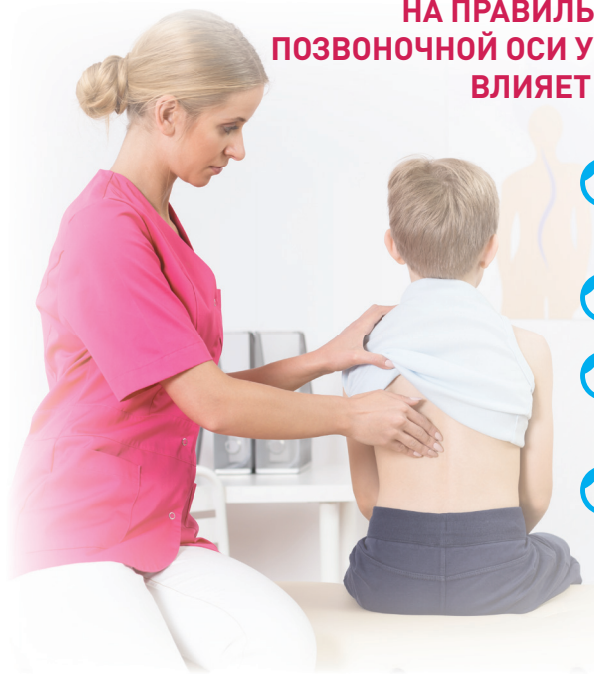
Неправильное положение тела при выполнении уроков, неудобная парта

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

