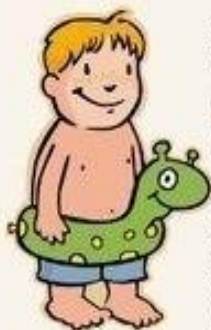


Про правильную осанку



Жил старый, старый мальчик
С сутулою спиной,
Он горбился за книгой,
Сгибался за едой.
И он ворчал. Ворчал. Ворчал,
И всех он огорчал.



Пошлют его за хлебом,
А он ворчит при этом.
Попросят мыть посуду,
Ворчит - бурчит! "не буду"
Не буду! Не буду!
И у него был дедушка,
Который не ворчал,
И не ворчал. И не ворчал.
А всех он выручал.



Какой - то странный дедушка.
Какой - то он чудной,
Веселый, статный дедушка.
Ну просто молодой!

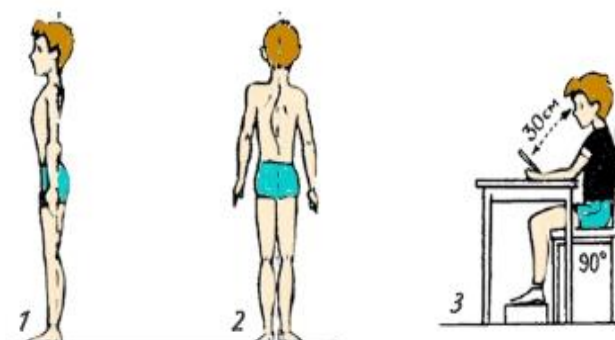


Как сформировать правильную осанку?

Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

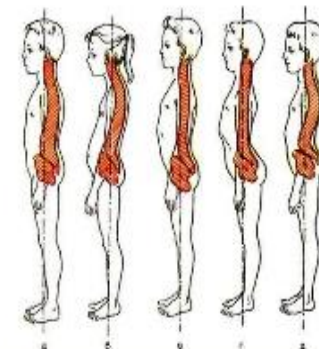
Рис. 2



- Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет
- Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

Причины формирования неправильной осанки являются:

- Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
- Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- Последствия рахита
- Не соответствующая росту мебель;
- Неудобная одежда и обувь.



Контролируйте осанку своего ребенка раз в пол года самостоятельно, не прибегая к помощи врача.

Как проверить осанку у ребенка?

Осмотр вашего ребенка проводите в дневное время, при хорошем и равномерном освещении.

Разуйте и разденьте ребенка до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища. Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 м и внимательно посмотрите на ребенка.

❖ симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы. Если они находятся на разной высоте, есть причина для беспокойства!

❖ попросите ребенка достать руками до пола, выгнув спину. Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки.

❖ Посмотрите на ребенка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите его наклонить голову вперед и, не поднимая головы, повернуть ее сначала в одну, затем в другую сторону. Убедитесь, что объем движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.

Следим за осанкой вместе

Покажите ребенку такой способ: **стать к стене, плотно прижавшись затылком**, лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками, подбородок слегка приподнять. Ребенок должен **зафиксировать в сознании** мышечные ощущения при таком положении тела. Если **3-4 раза в день** ребенок будет стараться удерживать такую позу **несколько секунд**, это благотворно отразится на его осанке. Для формирования правильной осанки проводите с детьми **упражнения с предметами на голове**, балансирование, хождение по наклонной плоскости.

