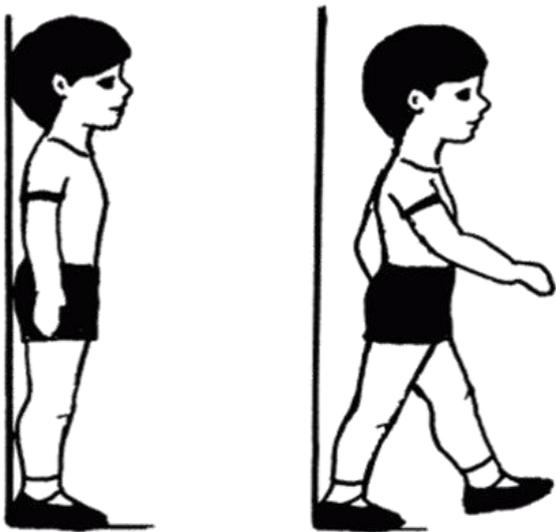


Осанка – это привычное положение тела непринужденно стоящего человека

Правильная осанка – характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника.

Как проверить осанку?

Прислонитесь спиной к вертикальной ровной поверхности, например к стене. Обязательно касайтесь ее одновременно затылком, развернутыми, немного опущенными плечами, лопатками, ягодицами и пятками. Пойдите несколько секунд, запомните достигнутое положение тела и, сохраняя его, отойдите от стены.

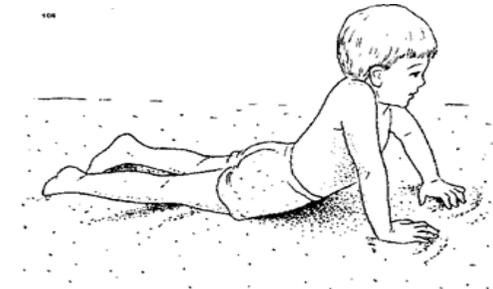


С целью предупреждения нарушений осанки у детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Ребенок должен спать на ровной и твердой постели. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см;
2. Необходимо, чтобы мебель ребенка соответствовала росту;
3. Во время различных занятий следует обеспечить хорошую освещенность. Стол надо поставить так, чтобы свет из окна падал с левой стороны;
4. В повседневной жизни необходимо контролировать позу ребенка при ходьбе, стоянии, занятиях с игрушками, чтении, письме, напоминая ему о правильном положении тела;
5. Значительную роль в профилактике нарушений осанки играет рациональный суточный режим жизнедеятельности; полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на открытом воздухе и т. п.
6. Следует систематически использовать упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета.

Упражнения для осанки:

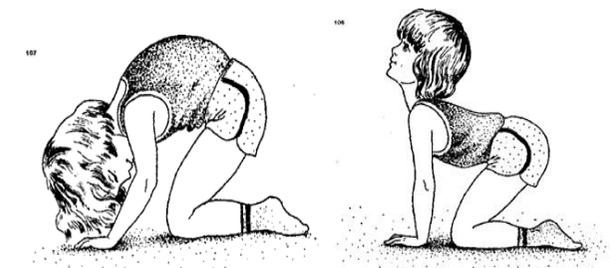
«Рыбка»



«Велосипед»



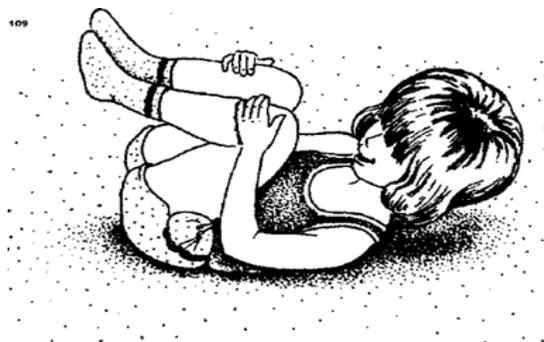
«Кошка»



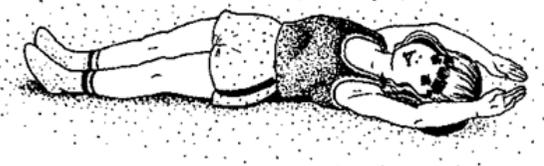
«Лодочка»



«Колобок»



«Брёвнышко»



Правильная осанка – это важный показатель здоровья, способствует нормальному функционированию жизненно важных систем организма, является результатом правильного физического воспитания и развития ребенка.

По осанке ребенка можно судить не только об уровне его воспитания, но и о культуре его семьи.

Ведь во многом осанка зависит от того, как в семье работают и отдыхают, сколько времени уделяют спорту.

МБОУДО ДТДМ
445009 г. Тольятти
ул. Комсомольская, 78
телефон:

8(8482) 22-22-09

составитель: Наянзина О.В. – педагог
дополнительного образования

МБОУДО ДТДМ
г.о. Тольятти



Профилактика
нарушения
осанки