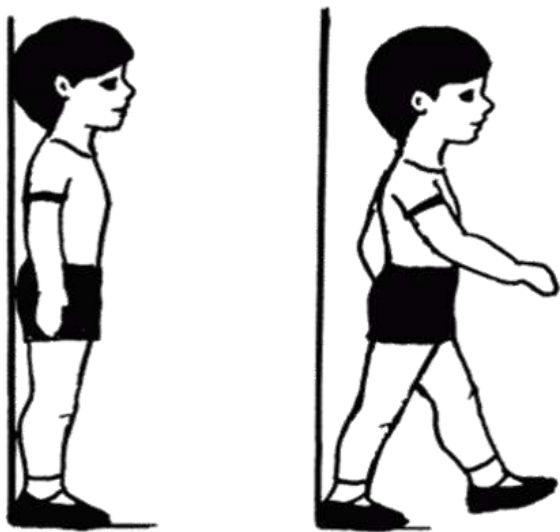


**Осанка** – это привычное положение тела непринужденно стоящего человека

**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. Поймите 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:**

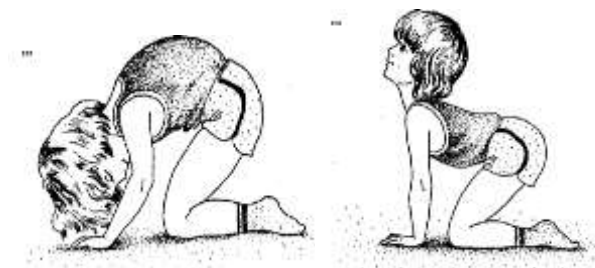
#### **«Рыбка»**



#### **«Велосипед»**



#### **«Кошка»**



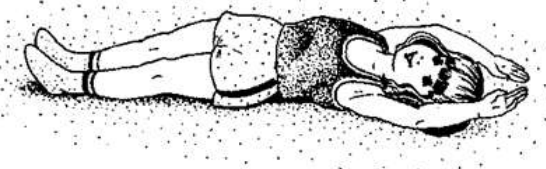
**«Лодочка»**



**«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.

**Составители:**

**Кирилова М.Г,**

**Киракосян М.А.**

**МБОУДО ДТДМ**

**445009 г. Тольятти**

**ул. Комсомольская, 78**

**телефоны:**

**спортивный отдел - 8(8482) 22-20-19**

**МБОУДО ДТДМ**

**г.о. Тольятти**



**Профилактика  
нарушения  
осанки**

