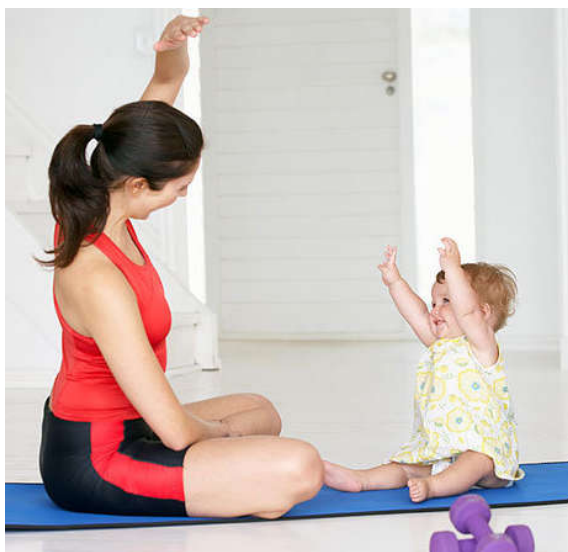


КАК СФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ



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

Как справедливо говорят в народе: «*Без осанки конь – корова*». Ничто не может украсить человека, если он сутулится, держит одно плечо ниже другого или ходит сгорбившись.

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

Помните: наиболее ответственный период для формирования осанки у ребенка – с 4 до 10 лет, когда быстрыми темпами развиваются механизмы, регулирующие вертикальную прозу.

- ✚ Начинайте с раннего возраста приучать вашего ребенка правильно «держать» свое тело. Не забывайте при этом и про вашу осанку, так как малыши часто копируют своих родителей.
- ✚ Знайте, что основными причинами формирования неправильной осанки являются:

- неправомерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- последствия рахита – нарушение взаимоотношения костных элементов таза и позвоночника.

Другие причины формирования неправильной осанки:

- продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- не соответствующая росту мебель;
- неудобная одежда и обувь.

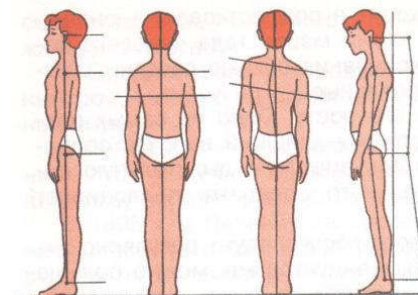
- ✚ Контролируйте осанку ребенка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача.

Воспользуйтесь следующими советами.

- ✚ Осмотр вашего ребенка проводите в дневное время, при хорошем освещении.

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

- ✚ Внимательно посмотрите, 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 сторону, затем в другую сторону.
- ✚ Убедитесь, что объем движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.
- ✚ Если осмотр показал, что не все благополучно, незамедлительно обратитесь к врачу.
- ✚ Умейте объяснить ребенку, как следить за осанкой.
- ✚ Рассказывайте и показывайте ему на собственном примере, как правильно держать тело при стоянии и ходьбе.
- ✚ Покажите детям такой простой способ: стать к стене, плотно прижавшись затылком и лопатками, ягодицами, играми ног и пятками; подбородок слегка приподнять.

Ребенок должен почувствовать и зафиксировать в сознании мышечные ощущения при таком положении тела. Постоянно так дети ходить не смогут, но если 3-4 раза в день они будут осуществлять самоконтроль и стараться удерживать

такую позу несколько секунд, это благотворно отразится на их осанке.

- ✚ Для формирования правильной осанки проводите с детьми упражнение с предметами, на голове, балансирование, хождение по наклонной плоскости.
- ✚ **Помните:** для детей очень полезны подвижные игры, танцы, плавание, лазанье, ползание, кувырканье, бег, так как все это направлено на развитие силы и выносливости мышц, обеспечивающих позу прямостояния.
- ✚ Используйте пропедевтические упражнения, предупреждающие ухудшение осанки (например, напряжение и расслабление мышц, удерживающих тело в позе сидя с целью снятия утомления), а также коррекционные упражнения, которые назначают при уже имеющихся нарушениях осанки.

