

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка — это непринужденное взаиморасположение частей тела человека при стоянии, сидении и передвижениях. При правильной осанке тело симметрично по отношению к позвоночнику. Плечи на одном уровне. Физиологические прогибы позвоночника умеренно выражены и соответствуют норме.



Правильная поза в положении стоя.

Стой прямо, развернув плечи, подбрав живот, опираясь одновременно на обе ноги. При длительном стоянии менять позу можно, переминаясь с ноги на ногу на месте или делая несколько шагов в разных направлениях.



Правильная поза при ходьбе.

При ходьбе голову держи прямо и высоко, иди свободным, уверенным, пружинистым шагом. Начинай движение от бедра, а не от колен. При ходьбе шаг не должен быть мелким или очень широким.



Правильная поза в положении сидя.

Сиди прямо, без напряжения. Спина ровная, голова немного наклонена вперед, обе руки лежат свободно, лучше с опорой. Можно опереться на спинку стула. Ступни упираются в пол.



Принятие правильной осанки. Положение плеч.

Подними плечи как можно выше, отведи их назад и опусти.

Принятие правильной осанки. Положение груди.

Встань прямо, глубоко вдохни, выдохни и расслабься. Живот при этом слегка втянут.

АИРИС ДА ПРЕСС

ОZON.RU

Издательский дом «АИРИС» (ИД «АИРИС»)
Издательство «АИРИС»
Издательство «АИРИС»
Издательство «АИРИС»
Издательство «АИРИС»

Издательство «АИРИС» (ИД «АИРИС»)
Издательство «АИРИС»
Издательство «АИРИС»
Издательство «АИРИС»
Издательство «АИРИС»

Памятка для родителей. Правильная осанка

Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей. Именно от их усилий зависит, будет ли у их чада правильная осанка или нет.

Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с вашей стороны.

Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой?

Не хочет никакой. Так что же делать? Выполнять пять простых правил.

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

1. Нарращивать ребенку “мышечный корсет”. Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. “Мышечный корсет” спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости...

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратит особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза

наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель

Что влияет на формирование правильной осанки?

На формирование осанки оказывает большое влияние окружающая среда. Родители и сотрудники дошкольных и школьных учреждений обязаны контролировать правильное положение детей при сидении, стоянии и ходьбе. Рассмотрим самые важные принципы, влияющие на формирование правильной осанки:

- правильное питание;
- свежий воздух;
- хорошая освещенность в комнате;
- правильно подобранная мебель по росту ребенка;
- перенос тяжестей;
- правильная поза при сидении;
- двигательная активность.

Все ли в порядке?

Чтобы понять, нормальная ли у ребенка осанка, разденьте его, попросите встать ровно и внимательно осмотрите его тело.

Осмотр сзади

Лопатки прилегают к спине (у дошкольников – слегка выступают назад), расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника и на одном уровне.

Отростки позвонков расположены по средней линии спины. Позвоночник не имеет отклонений ни вправо, ни влево.

Ягодичные складки – симметричны, ямки под коленками находятся на одной горизонтальной линии.

Осмотр сбоку

Голова слегка приподнята.

Грудная клетка не впалая и не выпуклая.

Живот лишь слегка выступает вперед.

Ноги прямые, а не согнуты в коленях.

Осмотр спереди

Ребра симметричны.

Плечи не выступают вперед, находятся на одной линии.

7 «тайных» симптомов

Родители должны знать о том, что есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.
2. Не любит подвижные игры.
3. Жалуется, что у него болит голова или шея.
4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.
5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
6. Не может длительно находиться в одном положении.
7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.