Памятка для родителей

«Правильная осанка – залог здоровья ребенка»

ОСАНКА

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

При правильной осанке позвоночник и столбы обладают наилучшими возможностями пружинить и смягчать толчки и сотрясения в таких движениях, как бег, прыжки, ходьба; улучшается самочувствие и настроение.

КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ

Подойдите к стене встаньте к ней вплотную спиной в привычной для вас позе. Если в этом положении вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у вас правильная осанка

Осмотр ребёнка

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

- *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.*

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.*

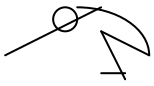
Упражнения, направленные на коррекцию осанки:

"Зёрнышко"

И.П. сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1-Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2- Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.



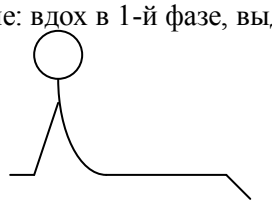
"Змея"

И.П. лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1- Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу.

2- Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й .



"Змея" (усложнение)

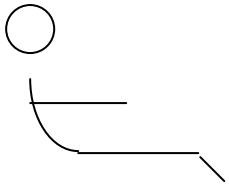
И.П. лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз.

1- Медленно поднимаясь на руках, одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки.
2- Медленно вернуться в и.п.

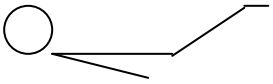
"Кобра"

И.П. лечь на живот, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

1- Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться нужное время.
2- Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й



"Ящерица"

И.П. лечь на живот, руки расположить вдоль тела, ладони положить на пол.

1- Поднять прямые ноги насколько возможно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.
2- Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.