

**ВОСПИТАНИЕ  
ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ  
У РЕБЕНКА**



## ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?

«Осанка - это правильное положение тела человека в покое и при движении; формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма».

При правильной осанке естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая.

При нарушении осанки происходит изменение костного скелета, ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения.

К нарушению осанки приводят некоторые заболевания, например: рахит, ожирение, инфекционные заболевания, плоскостопие, врожденная слабость опорно-двигательного аппарата, а также неполноценное питание, недостаточное содержание в пище белка, минеральных солей, витаминов, неравномерное распределение нагрузки (неправильно подобранная мебель, неудобная одежда, обувь, длительное катание на велосипеде, прыжки на одной ноге, неправильная поза при рисовании, конструировании, игре на музыкальных инструментах).

- голову слегка наклонить при рисовании, конструировании;
- расстояние от глаз до рабочей поверхности альбома должно соответствовать расстоянию от локтя, поставленного на стол до кончиков пальцев, касающихся виска;
- расстояние между грудной клеткой ребенка и краем стола - ладонь прижать во внутрь большим пальцем.

Дома можно использовать любой стол, подложив на стул деревянные дощечки, а под ноги ребенка - скамеечку.

Освещение должно находиться слева от ребенка. Кроме настольной лампы должен быть включен и общий свет.

**Укреплению осанки способствуют занятия любым видом спорта, особенно плаванием.**

Хорошо дома иметь спортивные снаряды в виде качелей, каната, веревочной лестницы, колец. Если условия в квартире не позволяют разместить домашний стадион, то всегда можно укрепить хотя бы перекладину в коридоре или дверном проеме.

**УКРЕПЛЯЙТЕ ОСАНКУ У РЕБЕНКА  
И ВЫ СОХРАНИТЕ ЕМУ ЗДОРОВЬЕ.**

Нарушение осанки приводит к снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, изменяют рессорную функцию позвоночника, что в свою очередь отражается на деятельности центральной нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем. Нарушение осанки относится к предпатологическим состояниям, некоторые при своевременно начатых реабилитационных мероприятиях проводят бесследно.

При незначительном нарушении осанки назначают лечебную гимнастику.

Воспитание правильной осанки можно рассматривать как важное условие общего укрепления организма, между тем не во всех семьях уделяется этому внимание. За положением спины многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает из-под контроля. Нельзя сидеть, скрестив голени, зацепившись ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот возникают в результате неправильной позы ребенка. Со слабостью мышц надо бороться с помощью утренней гимнастики, подвижных игр, катания на санках, лыжах, коньках, игр с мячами, скакалками.

После долгого сидения ребенку необходимо подвигаться, выполнить несколько упражнений.