

# 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.



## Упражнения рекомендуемые детям плоскостопием.



- Ходьба летом босиком по камешкам, по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику, топтание в тазике наполненном раскрывшимися еловыми шишками.
- Собираение пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить соревнование кто больше соберет на свой коврик шариков.
- Из положения сидя на полу придвигать пальцами ног под пятки разложенный на полу платок.
- Хождение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
- Хождение по гимнастической палке, боком приставным шагом.
- Хождение на внешней стороне стопы.



fppt.com

## ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

### НЕПРАВИЛЬНЫЕ ПОЗЫ - ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ:

➤ УЧИТЕ РЕБЕНКА СТОЯТЬ ПРЯМО, но свободно; ТЯЖЕСТЬ ТЕЛА РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯТЬ НА ОБЕ НОГИ. ПРИ ПРИВЫЧНОЙ ДЛЯ РЕБЁНКА МАНЕРЕ ОТСТАВЛЯТЬ НОГУ В СТОРОНУ ФОРМИРУЕТСЯ КОСООЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТАЗА И ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

➤ НАКЛОН ГОЛОВЫ ВПЕРЕД ИЛИ ЗАПРОКИДЫВАНИЕ НАЗАД ПРИВОДИТ К ИЗМЕНЕНИЯМ ИЗГИБОВ ПОЗВОНОЧНИКА, НАРУШЕНИЮ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА

➤ ПРИ ХОДЬБЕ УЧИТЕ РЕБЁНКА СТАВИТЬ СТОПЫ ПАРАЛЛЕЛЬНО, и УДЕРЖИВАТЬ ВЕРТИКАЛЬНУЮ ОСЬ ТЕЛА. РАЗВОРОТ НОСКАМИ ВОВНУТРЬ ИЛИ КНАРУЖИ СПОСОБСТВУЕТ ПЛОСКОСТОПИЮ.

➤ ПОЗА СИДЯ ИМЕЕТ ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ. ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЁНОК СИДЕЛ ПРЯМО, НЕ СГИБАЯ ТУЛОВИЩЕ, ГОЛОВА МОЖЕТ БЫТЬ СЛЕГКА НАКЛОНЕНА ВПЕРЕД.

НОГИ УПИРАЮТСЯ В ПОЛ ВСЕЙ СТОПОЙ И СОГНУТЫ В ТАЗОБЕДРЕННЫХ, КОЛЕННЫХ И ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВАХ ПОД ПРЯМЫМИ УГЛАМИ, СПИНА ДОЛЖНА ОПИРАТЬСЯ НА СПИНКУ СТУЛА ИЛИ КРЕСЛА, А БЁДРА ЛЕЖАТ НА ДВУХ ТРЕТЯХ СИДЕНИЯ.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ РЕБЁНОК СИДЕЛ, ПОЛОЖИВ ОДНУ НОГУ НА ДРУГОЮ, ПОДРАЖАЯ ВЗРОСЛОМУ ИЛИ УБИРАЛ НОГИ ПОД СИДЕНЬЕ, ТАК КАК ПОД КОЛЕНЯМИ ПРОХОДЯТ КРУПНЫЕ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ И В ТАКИХ ПОЗАХ ОНИ ПЕРЕЖИМАЮТСЯ.

➤ ПОЗА ВО ВРЕМЯ СНА НЕ МЕНЕЕ ВАЖНА, ЧЕМ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ДНЁМ. ПОЗВОНОЧНИК ДОЛЖЕН ХОРОШО ОТДОХНУТЬ ЗА НОЧЬ. ЭТО ВОЗМОЖНО, ЕСЛИ РЕБЁНОК СПИТ НА БОКУ, ИЛИ СОХРАНЯЕТ ВСЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗГИБЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА НА СПИНЕ.





# Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

## **Первое правило:**

**Если хочешь быть здоровым,  
Прогони подальше лень.  
Если начал закаляться,  
Закаляйся каждый день.**



Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.



## **Второе правило:**

**Вышел сразу на мороз -  
Весь до косточек промёрз.  
Закаляйся постепенно -  
Это для здоровья ценно.**



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре, 15-20 минут.

Следить, чтобы на коже не появились "пупырышки", надо сразу одеться.

Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя её до 15-18 градусов.



## **Третье правило:**

**Если закаляться - в радость,  
Вам простуда - не подружка.  
Вы здоровье берегите.  
Это, дети, не игрушка.**

Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

**Правила эти, помните, дети.  
Будьте здоровы и не болейте!**

