

Начальные изменения осанки могут быть исправлены.

В момент купания, переодевания, когда ребенок находится в обнаженном виде, обратите внимание, как у ребенка расположены лопатки, плечи, нет ли у него асимметрии бедер, как он держит голову, в какой позе стоит, ходит. И если заметите отклонения в осанке (сутулость, округлая спина, отстающие лопатки, выпяченный живот, слегка согнутые при стоянии ноги), обязательно обратитесь к врачу - педиатру, врачу-ортопеду.

Здоровье ваших детей в ваших руках!



Осанка у человека формируется постепенно по мере роста организма, и чем раньше начать о ней заботиться, тем легче избежать появления различных недостатков.

НЕПРАВИЛЬНО!



**Правильная
осанка – залог
здоровья!**



Что такое хорошая осанка?

Это и красота, и собранность, и подтянутость. При правильной осанке у ребенка чуть приподнята голова, грудь слегка выгнута вперед, спина прямая, живот подтянут, ноги ровные, не согнуты в коленях.

В чем же заключается зло, причиняемое плохой осанкой?

Нарушаются важнейшие функции организма – дыхания, кровообращения, пищеварения.

Нарушение осанки чаще всего бывает у детей с недоразвитой мускулатурой и формируется под влиянием самых разнообразных причин: *неправильного роста скелета, слабого физического развития, неблагоприятных бытовых условий.*

Нарушению осанки способствуют неправильная поза и длительное сидение школьников за партой, несоответствие мебели росту ребенка, как в школе, так и дома, неудобная короткая кровать, пользование раскладушкой, сон на одном боку, свернувшись «калачиком» и т.д.



Чтобы выработать правильную осанку, нужно:

✚ Постоянно следить за посадкой ребенка во время еды, занятий, игр. Очень важно, чтобы спина сидящего ребенка касалась спинки стула, предплечья свободно лежали на столе, а ноги, согнутые в коленях под прямым углом упирались в перекладину рабочего стола или специальную подставку.

Иногда у детей, когда они рисуют или пишут, только правая рука лежит на столе, а левая в это время свисает или находится на коленях. В таком случае одно плечо расположено выше другого.



✚ Поза ребенка во время чтения. Читать надо сидя, держа книгу над столом в наклонном положении

✚ Поза за столом во время еды. Некоторые дети пригибают голову к самой тарелке вместо того чтобы сидеть прямо и подносить ложку и вилку ко рту.

✚ В рационе питания должны преобладать молочнокислые продукты и продукты содержащие белки, минеральные вещества, витамины. Дети, которые

пренебрегают молочно-растительной пищей, растут со слабым костно-связочным аппаратом.

✚ Одевать детей необходимо по сезону, не кутать. Одежда не должна стеснять движений.

✚ Надо следить, чтобы ученики не перегружали себя сверх меры книгами, которые они обычно носят в портфеле и в одной руке. Лучше всего носить книги в ранце за спиной.

✚ Каждый день ребенка должен начинаться с утренней зарядки, водных процедур. Очень полезны такие виды спорта, как плавание, катание на лыжах, коньках, баскетбол, волейбол и др.

✚ У детей школьного возраста должен быть правильно организован режим занятий и отдыха. Целесообразно чередовать устные и письменные предметы, проводить при подготовке домашних заданий физкультминутки. Между занятиями в школе и дома необходим перерыв для прогулки на свежем воздухе. Полезен дневной отдых, лежачий - для разгрузки позвоночника.

✚ Необходимо приучить детей спать на спине. Не рекомендуется спать на очень мягкой постели и большой подушке.

