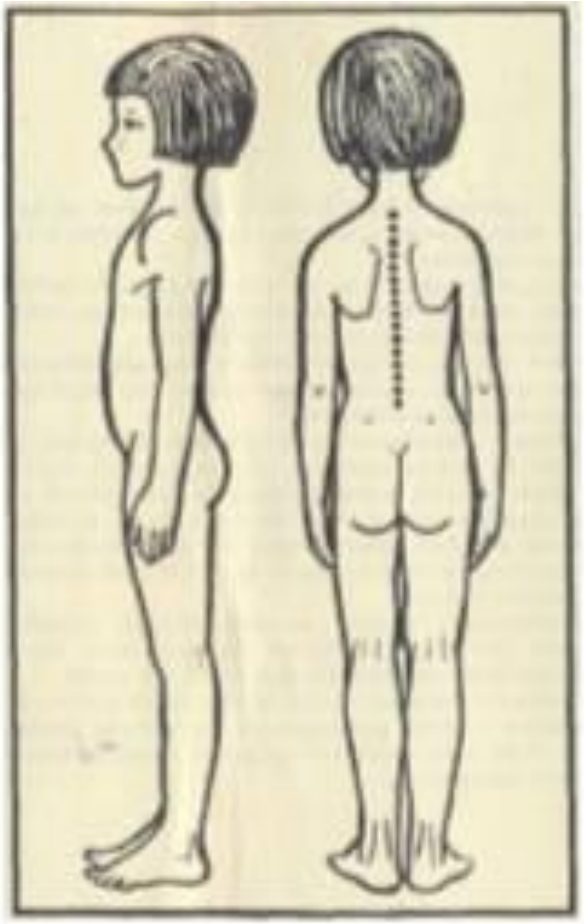
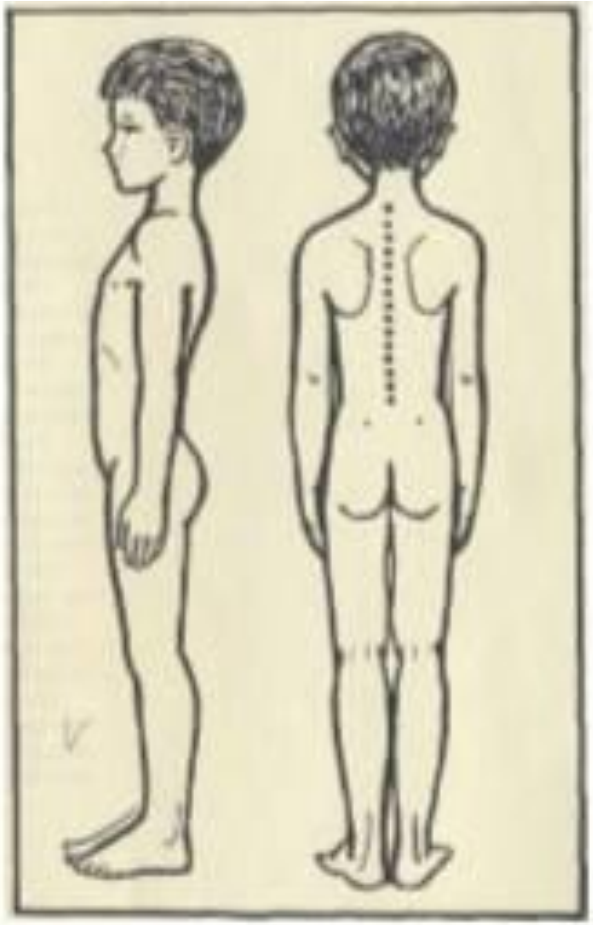
Что должны знать родители о нарушении осанки у детей

Подготовила:
Инструктор физической культуры

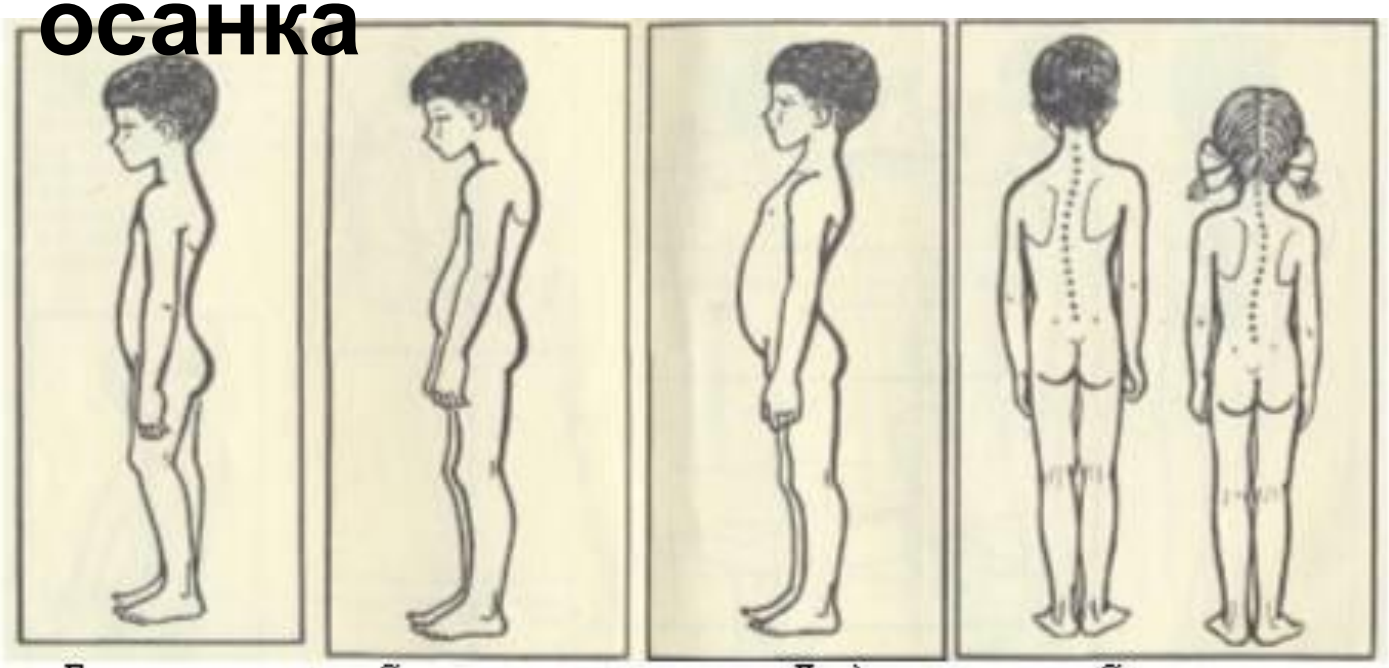
Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

Правильная осанка





Неправильная осанка



Вялая осанка (неустойчивая). Голова опущена, грудь уплощена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях

Сутловатость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен

Лордоз. Чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника

Сколиоз. Боковое искривление позвоночника, асимметрия плечевого пояса

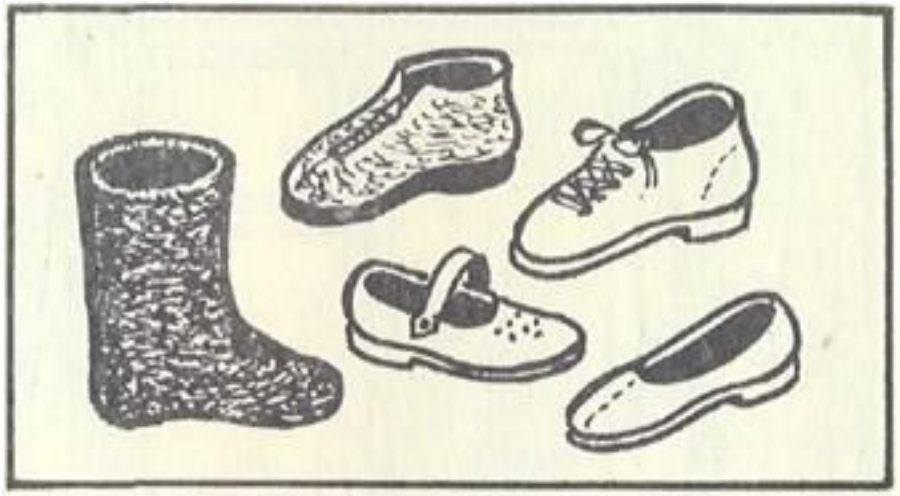
Правильная одежда

Длинные бретельки, тяжёлая меховая шуба могут стать причиной нарушения осанки.

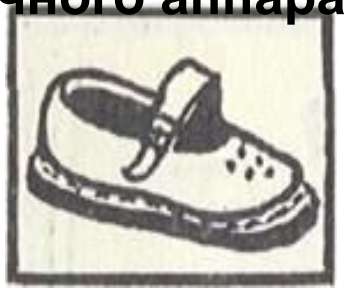
Детская одежда

температура воздуха по °С	одежда	Доступное число слоев одежды в области туловища
18–20	Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной и хлопчатобумажной ткани, колготы, для старших дошкольников гольфы, на ногах туфли	2–3
21–22	Хлопчатобумажное белье, платье (рубашки) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, на ногах легкие туфли или босоножки	2
23 и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое платье, льняная рубашка без рукавов, носки, на ногах босоножки	1–2

Обувь – отвечающая гигиеническим требованием



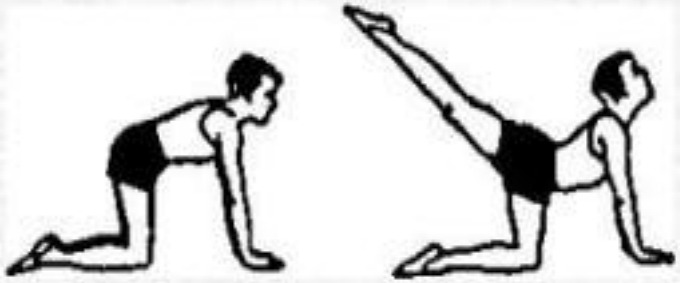
Неправильная обувь. Отсутствие задника ведет к неустойчивому положению стопы. Негнущаяся подошва вызывает уплощение стопы. Ношение теплой обуви в комнате приводит к перегреванию стопы и ослаблению связочного аппарата.



Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Упереться прямыми руками в пол. Выгнув спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



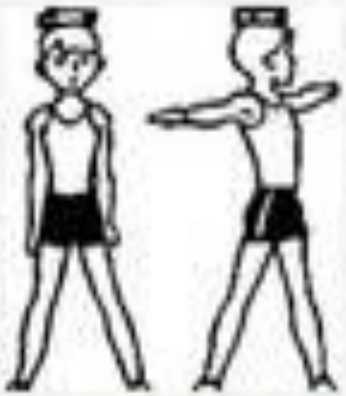
Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.

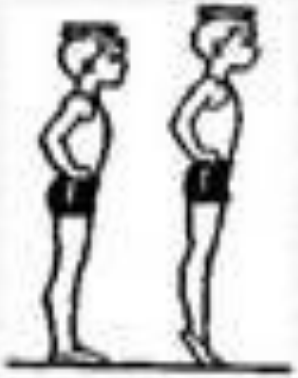
Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.

Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



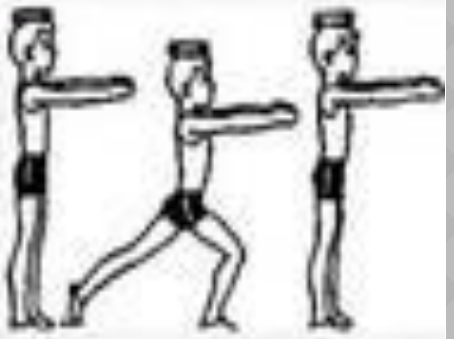
Упражнения для формирования правильной осанки

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



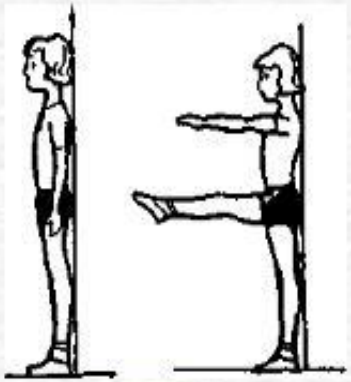
Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.

Упражнения для формирования правильной осанки

В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.

Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.

Спасибо за внимание!