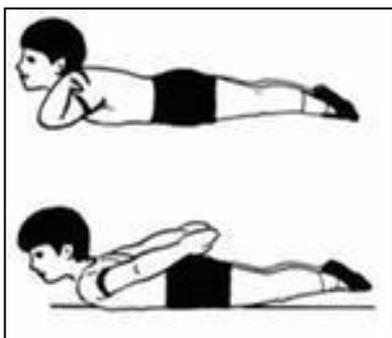
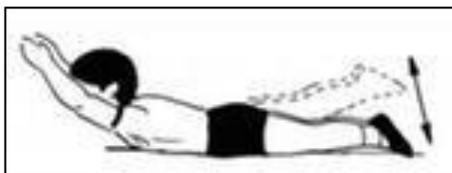
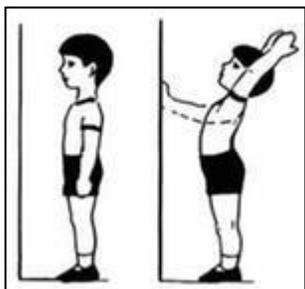
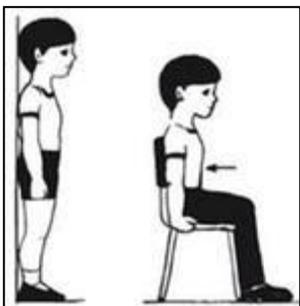


## Упражнения на укрепление мышечного корсета.



*Формирование  
правильной осанки – это  
длительный процесс, требующий  
от ребенка и родителей  
осознанного отношения и  
активного участия.*



# «Осанка – это важно!»



**Осанка** – это привычное положение тела непринужденно стоящего человека.

**Правильная осанка** – это важный показатель здоровья, способствует нормальному функционированию жизненно важных систем организма, является результатом правильного физического воспитания и развития ребенка.

Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника.

По осанке ребенка можно судить не только об уровне его воспитания, но и о культуре его семьи. Ведь во многом осанка зависит от того, как в семье работают и отдыхают, сколько времени уделяют спорту.

### **С целью предупреждения нарушений осанки у детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций:**

1. Ребенок должен спать на ровной и твердой постели. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Подушка не должна быть высокой и чрезмерно мягкой.

2. Необходимо, чтобы мебель ребенка соответствовала росту:

- высота стула считается правильно подобранной, если в положении сидя бедро и голень ребенка образуют прямой угол. Желательно, чтобы стул имел подлокотники, спинку с выпуклостью под поясницу и наклоном назад для отдыха и расслабления мышц спины;

- высота стола – уровень кисти ребенка, стоящего около него с опущенными руками, сжатыми в кулаки. Хорошо, если столешница будет иметь наклон около 15 градусов, что предотвратит наклон головы вперед и сохранит оптимальное для зрения расстояние между головой и крышкой стола. За письменным столом ребенок должен сидеть, подвинув стул на 5-6см под стол, стопы при этом должны упираться на наклонную подставку, не позволяя спине сутулиться. Старайтесь приучать ребенка сидеть за столом прямо:

- расстояние между краем стола и грудью равно ширине кисти, сжатой в кулак;

- расстояние от стола до глаз равно длине от локтя до кончиков пальцев.

Правая рука должна все время находиться на столе, левая – поддерживает и передвигает тетрадь снизу вверх.

3. Во время различных занятий следует обеспечить хорошую освещенность. Стол надо поставить так, чтобы свет из окна падал с левой стороны.

4. В повседневной жизни необходимо контролировать позу ребенка при ходьбе, стоянии, занятиях с игрушками, чтении, письме, напоминая ему о правильном положении тела.

5. Значительную роль в профилактике нарушений осанки играет рациональный суточный режим жизнедеятельности: полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на открытом воздухе и т. п.

6. Следует систематически использовать упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета.