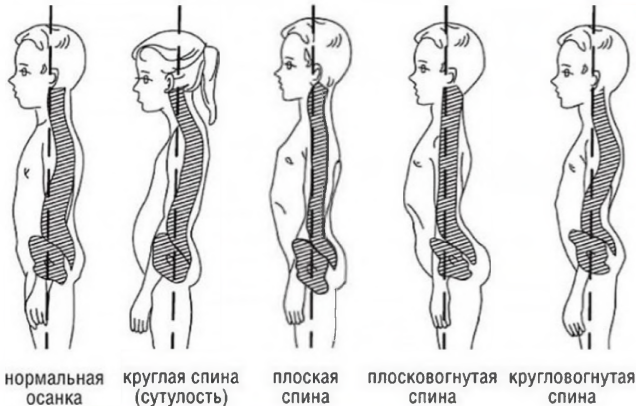




нормальная осанка круглая спина (сутулость) плоская спина плоскоровнутая спина круглововнутая спина

Осанка - это привычное положение тела человека в пространстве, которое он принимает без лишнего напряжения мышц, то есть при правильной осанке позвоночник испытывает минимальную нагрузку.

Правильная (нормальная) осанка служит показателем здоровья и гармоничного физического развития человеческого организма.

Причины нарушения осанки:

1. Низкая двигательная активность (слабость мышечного корсета)
2. Неправильно организованное рабочее место
3. Тяжелый ранец
4. Неправильный режим дня, недостаточная физическая активность ребенка
5. Недостаточное питание

Правильное положение тела за партой:

- Голова и шея прямо
- Плечи опущены и расслаблены
- Между грудью и столом помещается ладонь
- Спина прямая опирается на спинку стула
- Ноги согнуты в коленях под прямым углом
- Обе стопы стоят на полу

Мебель должна соответствовать росту и пропорциям тела, это способствует выработке правильной осанки, длительному сохранению работоспособности.

Группа	Рост ребенка, см	Высота стола, см	Высота стула, см	Цвет маркировки
00	до 85	34	20	
0	85-100	40	22	белый
1	101-115	46	26	Оранжевый
2	116-130	52	30	Фиолетовый
3	131-145	58	34	Желтый
4	146-160	64	38	Красный
5	161-175	70	42	Зеленый
6	175-190	76	46	голубой
7	выше 190	82	50	черный

Профилактика

1.

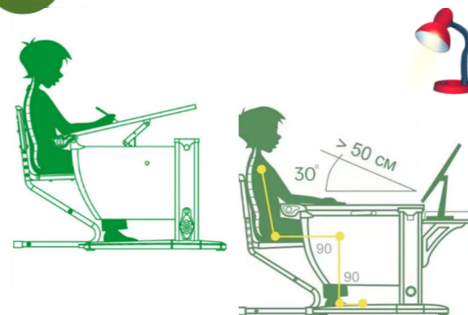
Формирование мышечного корсета:

- плавание,
- лечебная физкультура,
- гимнастика.



2.

Правильная организация учебного рабочего места



3.

Оптимальный вес школьных ранцев с ежедневными учебными комплектами



1-2 класс

3-4 класс

5-6 класс

7-8 класс

9-11 класс

1,5 кг

2,0 кг

2,5 кг

3,5кг

4,0 кг

4.

Правильная сменная обувь обучающихся:

- Подобрана по размеру,
- Из натуральных материалов,
- Просторная область пальцев,
- Подошва не скользящая, эластичная,
- Широкий невысокий каблук,
- Жесткий задник.



5.

Достаточная двигательная активность

Норма двигательной активности 60 минут в день средней интенсивности (когда тепло в теле, лёгкая потливость).



6.

Адекватное питание

Рацион должен быть богат продуктами, в которых в большом количестве содержатся кальций и другие необходимые вещества:

- творогом,
- яйцами,
- мясом,
- морепродуктами,
- орехами.



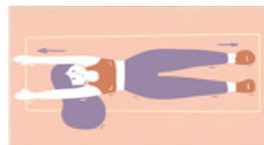
Комплекс упражнений для позвоночника и мышц спины

1. Колени к груди



Подтяните колени к груди и обхватите их руками. Оставайтесь в этом положении минуту или более.

2. Потягивания лёжа



Со вдохом потянитесь за кончиками пальцев в одну сторону, а за стопами в другую. Повторите несколько раз.

3. Кошка с поднятием конечностей



Поднимите правую руку и левую ногу, потянитесь, затем опустите и поменяйте руку и ногу. Повторите 8 раз.

4. Классическая кошка



На вдохе прогнитесь и посмотрите вверх, с выдохом скруглите спину. Повторите 15-20 раз.

5. Поза ребёнка



Со вдохом потянитесь за руками вверх, с выдохом опустите ладони на пол и приблизьте корпус к полу. Оставайтесь в этом положении минуту.



Профилактика нарушений осанки у детей