

Профилактика нарушения осанки у детей

1. Проверьте рабочее место ребёнка.
 - ◆ Сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв руку, как для ответа на уроке, ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза.
 - ◆ Ноги ребёнка должны упираться в пол или подставку, образуя прямые углы во всех суставах.
 - ◆ У стула должна быть невысокая спинка.
2. Обращайте внимание на то, как ребёнок сидит за столом. Даже если мебель подобрана верно, школьник может сидеть согнувшись, класть ногу на ногу и т.п.
3. Если вы замечаете, что ребёнок низко склоняется над тетрадью, проверьте его зрение у врача.
4. Предлагайте размяться, если ребёнок долго сидит в одной позе. Проследите, чтобы раз в 20–30 минут он вставал и двигался.
5. Обратите внимание, как ребёнок носит ранец. Важно, чтобы ляжки были надеты на оба плеча. Желательно, чтобы у ранца была анатомическая спинка.
6. Следите за двигательной активностью ребёнка. Каждый день хотя бы 20–30 минут он должен заниматься физкультурой. Это могут быть подвижные игры и любые другие активности.

Упражнения для красивой осанки

1. Исходное положение — стоя у стены, касаться её затылком, лопатками, ягодицами, голенями и пятками.
1–3 — три шага вперёд, сохраняя осанку;
4–6 — три шага назад — проверить правильность осанки.
Повторить 2–4 раза.
2. Исходное положение — то же, но руки вверх.
1–3 — присесть с прямой спиной, не теряя касания со стеной затылком и туловищем;
4–6 — и.п.
Повторить 2–4 раза.
3. Исходное положение — то же, но руки вниз.
1–3 — поднять правую ногу, согнутую в колене, как можно выше, придерживая её руками и не теряя соприкосновения со стеной;
4 — и.п.
Повторить 4–6 раз каждой ногой.
4. Исходное положение — то же.
1–3 — руки вверх;
4 — и.п.
Повторить 4–6 раз.
5. Исходное положение — то же.
1–3 — выполнить движение руками вперёд, в стороны, на пояс, сохраняя соприкосновение со стеной во всех четырёх точках;
4 — и.п.
Повторить 2–4 раза.