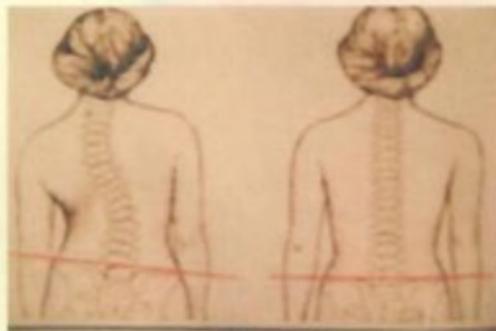


Красивая осанка – залог здоровья

«Осанка» - привычная поза непринуждённо стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения.

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребёнка к физической культуре только тогда, когда доктор обнаруживает у него существенное нарушение осанки, ухудшающее работу сердца, лёгких, других органов и систем организма. Нарушение осанки может привести к сколиозу. А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребёнок обязательно делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом, делая уроки. Одним словом, достаточная двигательная активность – залог красивой осанки.

Нормальная осанка дошкольника: грудная клетка симметрична, плечи не выступают вперёд, лопатки слегка выступают назад, живот выдаётся вперёд, ноги выпрямлены, намечается поясничный лордоз (прогиб). Остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины.



Сколиоз правильная осанка

Чтобы к школьному возрасту сформировалась правильная осанка, ребёнку нужно обеспечить:

- Полноценное правильное питание
- Прогулки на свежем воздухе
- Правильно оборудованное соответственно росту рабочее место (детская парта)
- Оптимальное освещение во время занятий
- Регулярные физические нагрузки согласно возрасту
- Полноценный отдых и сон
- Подходящее спальное место (ортопедический матрац, подушка)

Позаботиться о своём ребёнке в Ваших силах!

Инструктора по физической культуре
Новоселецкая А.С.