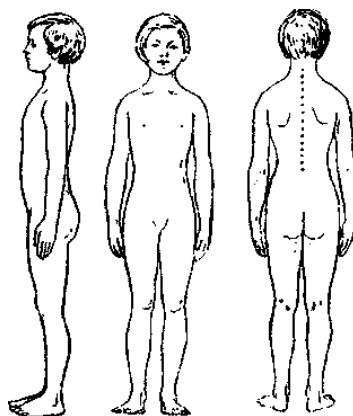


Что такое осанка?

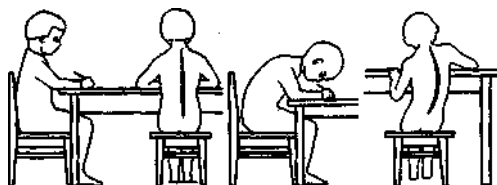
Осанка — это привычная поза естественно, непринужденно стоящего человека. При **правильной осанке** человек подтянут, голову и туловище держит прямо. Плечи несколько отведены назад, развернуты, но не подняты, живот подобран. Ноги в коленных и тазобедренных суставах выпрямлены, расставлены на ширину плеч, обеспечивая одинаковую нагрузку на обе ноги. Руки спокойно опущены вдоль тела. Такая осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его отдельных систем.



При **неправильной осанке** спина сутулая, плечи сведены вперед, живот выпячен, голова опущена. При таком положении тела особенно страдают органы дыхания: сдавливаются верхушки легких, уменьшается их вентиляция.

Более выраженное **нарушение осанки** - боковое искривление позвоночника (**сколиоз**) - вызывает изменение нормальных позвоночных изгибов, асимметрию плечевого пояса, перекос таза, укорочение одной ноги и удлинение другой.

Поза за столом - должна быть удобной: локти обеих рук на столе, предплечья симметрично и свободно (по верхней трети, чуть ниже локтевых суставов) лежат на поверхности стола. Плечи находятся на одном уровне, голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола равно 35 см. Сидеть ребенок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, не перекашиваясь на одну сторону. Стопы стоят на полу (или на подставке, если стул высок для ребенка), голеностопный, коленный и тазобедренный суставы образуют прямой угол (а). Нельзя, чтобы дети сидели скрестив ноги или зацепляли их за ножки стула (б).



Поза во время сна - лучше всего, если ребенок спит на спине, на небольшой подушке. Сон на боку, особенно «калачиком», смещает лопатки, сдавливает верхние ребра в грудной полости и искривляет позвоночник.

Поза при стоянии. Стоять надо с равномерным распределением тяжести тела на обе ноги. В естественном положении ноги несколько расставлены. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение тела, неправильный изгиб.

Поза при ходьбе. Плечи следует держать на одном уровне, грудную клетку расправить, лопатки чуть-чуть (без напряжения) отвести назад, живот подтянут, смотреть прямо (вперед на 3-4 шага), не опуская голову. При спокойной ходьбе легкий взмах руками, при быстрой - энергичный.

Физические упражнения, направленные на ощущение осанки.

Упражнение 1.

И. п. - стать спиной к стене (если плинтус мешает, то в одном месте его срезать; можно под ноги положить досочку, высота которой равна высоте плинтуса, или стать к платяному шкафу), чтобы затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки касались стены. Скелетные мышцы слегка напрячь. Стоять до счета 15. Затем, не изменяя положения тела, отойти, походить и снова стать к стене - проверить, удалось ли сохранить принятое у стены положение во время ходьбы. Повторить несколько раз.

Упражнение 2.

И. п. - стать перед зеркалом, принять положение, как у стены. Затем стать к стене и проверить, удалось ли при помощи зрительного ощущения принять правильную осанку. Повторить несколько раз.

Упражнение 3.

Стоя, удерживать на голове мяч (мяч положить на кольцо, надетое на голову) или мешочек с песком. Затем походить по одной доске (лучше скамейке), разводя руки в стороны; затем положив руки на пояс - походить па носках.

Как сохранить правильную осанку:

- Регулярно заниматься **физическими упражнениями**, укрепляющими мышечный корсет.
- Следить и поправлять **позы ребенка**.
- Несколько раз в неделю делать упражнения, направленные на **ощущение осанки**.