

# Сохранение правильной осанки ребенка

Инструктор по физической культуре  
Петроградского района  
Румянцева Т.А.

# Осанка

*Осанка – склад фигуры,  
Особенность натуры,  
Оценка воспитания.  
Здоровья состояние,  
И если Вы настроены  
Быть статными и стройными,  
Воспользуйтесь советами –  
Мы искренне советуем.  
– Под матрац кладите щит  
Позвоночник защитит  
Он от искривленья  
И от поврежденья*

*– За столом сидеть непросто  
Даже если он по росту –  
Руки, ноги таз и спину  
Разгрузить необходимо  
– Избегайте вредных поз  
Плеч и таза перекося.  
Опирайтесь равномерно  
На ноги одновременно  
– Слишком долго не сидите  
За осанкою следите,  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Все советы выполняя,  
Ничего не забывая,  
Будите достойными,  
Статными и стройными.*

# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

## Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДТЯНИ ЖИВОТ
- ОГЛЯДАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ

## Сиди ПРАВИЛЬНО!

- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ

## Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ

## Ходи ПРАВИЛЬНО!

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ



# ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

**неправильное**



К.711



# Причины нарушения осанки

делят на :

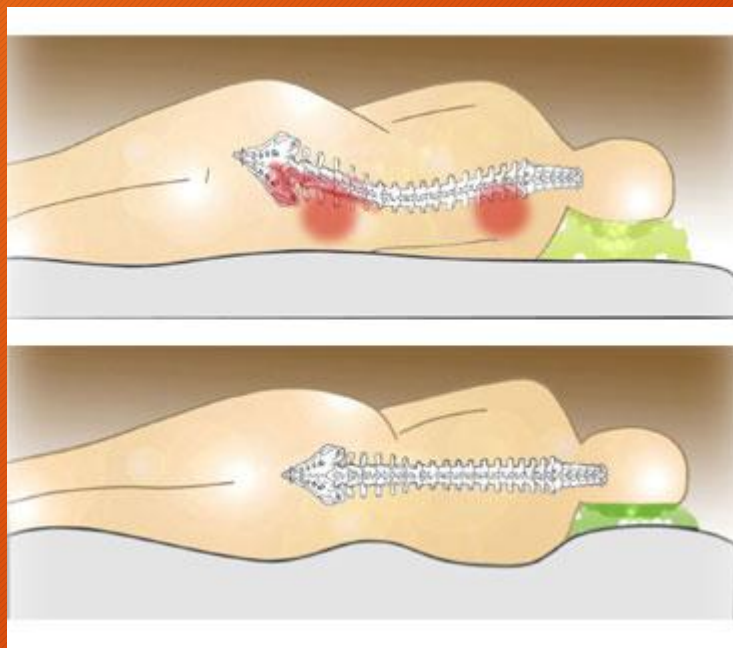
- **Внешние причины** нарушения осанки подразумевают нарушения образа жизни человека. В первую очередь это неправильный режим дня, в котором для сна отводится недостаточное количество времени. Важную роль играет также гиподинамия - т.е. недостаточная физическая деятельность. Объем мышечной работы при этом недостаточен, и мускулы со временем становятся слабыми и дряблыми. А ослабшие мышцы живота и спины, не способные длительно удерживать корпус в правильном положении, служат причиной нарушения осанки.
- **Внутренние причины** нарушения осанки - это, чаще всего, какие-либо хронические заболевания: врожденная разная длина ног, из-за которой возникают перекосы позвоночника; рахит; радикулит; туберкулез; дефекты слуха и зрения - чтобы компенсировать их, человек принимает неправильные положения.
- **К врожденным причинам** нарушения осанки относятся патологии внутриутробного развития, которые приводят к нарушению формирования позвонков, их клиновидной форме, образованию дополнительных позвонков и т.д.
- **Приобретенные причины** нарушения осанки: травмы, к примеру, переломы позвоночных костей; различные патологии, такие как рахит, туберкулез, полиомиелит или радикулит; особенности профессиональной деятельности человека, в частности, работа в сидячем положении с наклоненной головой.

# Причины нарушений осанки в детском возрасте

- В первую очередь это снижение двигательной активности. Малая физическая нагрузка вызывает ослабление мышечного каркаса и его неспособность поддерживать правильное положение тела в пространстве.
- Нарушения питания. Недостаток органических и минеральных веществ, развивающийся при несбалансированном рационе, отрицательно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата. Основная проблема в питании современных детей - отсутствие достаточного количества кальциевых солей, необходимых для правильного развития связок и костной ткани. Это приводит к поражениям связочного аппарата позвоночного столба и, как следствие, к развитию нарушений осанки.
- Плохая организация рабочего и игрового пространства - например, слишком высокие стулья или столы, недостаток места на письменном столе и т.д. При длительных занятиях (рисование, выполнение уроков, работа на компьютере) в неправильных условиях осанка ребенка значительно ухудшается, и со временем этот статический стереотип закрепляется.
- Нарушение времени чередования труда и отдыха у школьников. В последнее время рост нагрузок на дошкольника играет важную роль в увеличении количества детей, страдающих нарушениями осанки. Ведь основная поза во время деятельности - длительное сидячее положение, которое и способствует развитию неправильной осанки.

# Правила для родителей

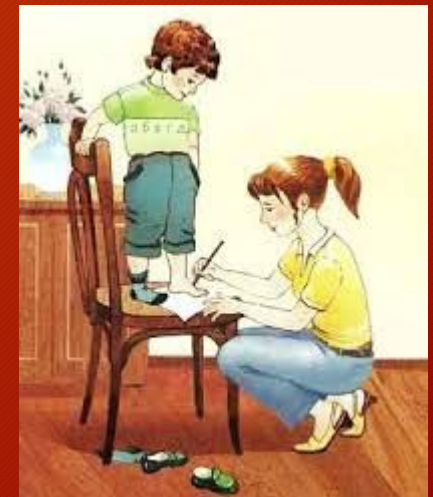
- Помните, что спать ребенок должен только на жесткой постели! Лучше всего спать в положении на животе или на спине. Подушка не должна быть слишком большой и слишком мягкой. Идеальными являются ортопедические подушки и матрасы.



- Не покупайте ребенку обувь «на вырост», тесную и неудобную обувь. Неправильное положение ноги может привести к нарушению положения позвоночника. Со временем эти изменения могут закрепиться, что приведет к нарушению осанки. Если у ребенка имеются плоскостопие или косолапость, то обязательно займитесь их лечением! Помните, что эти недуги взаимосвязаны!



У малышей и деток постарше пяточка уже, а место у пальчиков – шире. Поэтому в детской обуви (даже в ущерб моде) носок должен быть широким, позволяя пальчикам свободно двигаться. Узкий носок сдавливает мягкие ткани, нарушает кровообращение, способствует неравномерному распределению нагрузки. Чем более выровненный внутренний край обуви, тем лучше, потому что в этом случае большой палец находится в своем естественном положении и отсутствует его стеснение с остальными пальцами.





- Организуйте ребенку правильный режим дня.



Обеспечьте удобное и хорошо освещенное рабочее место, где ребенок будет делать уроки, читать, рисовать, делать поделки и т. д. Очень важно, чтобы мебель подходила ребенку по росту. В домашних условиях удобно использовать офисные стулья, высоту которых можно регулировать. Не стесняйтесь спрашивать ребенка о его состоянии! Если через 15-20 минут сидения за столом у него начинает затекать шея - значит, мебель для ребенка подобрана неправильно! Так как сегодня компьютер есть практически в каждом доме, то нужно продумать и то, в каком положении ребенок будет проводить время за компьютером. В идеале, конечно, это время нужно ограничивать: детям 12-13 лет (здоровым!) за компьютером можно находиться не дольше полутора часов в день. Причем через 45 минут обязательно делать перерыв. Мультфильмы и сказки по монитору можно посмотреть и малышам, строгих возрастных рамок здесь нет. Но в день должен быть только один мультик, или одна сказка, или одна развивающая программа (около 15-20 минут). Если ребенок страдает каким-либо неврологическим заболеванием, то время пребывания у компьютера, разумеется, должно быть уменьшено. При этом монитор компьютера должен находиться чуть ниже уровня глаз. Клавиатура - на высоте около 70 сантиметров от пола. Руки должны быть согнуты в локтевых суставах под углом в 90 градусов, ноги - касаться пола и также быть в согнутом положении. Лучше всего подходит кресло, регулируемое по высоте, с высокой спинкой и подлокотниками.



## ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Посадка при письме

Посадка при чтении и ручных работах

Позиция «готов к работе»

Посадка за парту (стол)

Выход из-за парты (стола)

Рост ребенка, см	Высота поверхности стола над полом, мм	Высота сидения над полом, мм
90-100	420	240
101-115	460	260
116-130	520	300



- Не забывайте о том, что нарушения осанки возникают из-за недостатка движения! Прогулки, занятия туризмом, танцами и плаванием будут очень полезны. Да и от обычной физкультуры ребенок не должен отлынивать - впрочем, если по состоянию здоровья есть ограничения, не пускайте дело на самотек и обязательно скажите об этом инструктору физкультуры!



- Помните, что детям полезнее всего носить рюкзаки с жесткой (ортопедической) спинкой и широкими лямками. Рюкзак должен быть пригнан по размеру и не должен быть слишком тяжелым. Избегайте ношения сумок, особенно опасно длительное ношение тяжелых сумок в одной руке - это прямой путь к искривлению позвоночника в боковой плоскости — сколиозу.

#### Отличительные признаки "правильного" рюкзака.

**Легкость.** В идеале вес пустого рюкзака не должен превышать 1 кг, а полностью укомплектованного - составлять не более 10-15% веса ученика.

**Безопасность.** Это, во-первых, использование в изготовлении ранца качественных тканей и красителей; постороннего запаха и пачкающих поверхностей быть не должно. Во-вторых, рюкзак должен быть заметным, в идеале с декором цветов аварийной ситуации оранжевым и желтым, а также оснащенным светоотражательными элементами (не менее 15% общей площади поверхности рюкзака).

#### Выбираем

Спинка рюкзака должна быть с мягкой прокладкой из воздухопроницаемой сетчатой ткани, предотвращающей перегрев спины.

Нижняя часть - уплотненная.

**Лямки (ремни)** - не расстегивающиеся. Лучше всего прочные и широкие ремни, не менее 4 см., усиленные мягкой прокладкой - такие уменьшают нагрузку на плечи ребенка, и вес распределяется равномерно.

**Ручка для ношения рюкзака** - тонкая. И это не случайно - ребенку будет неудобно носить рюкзак в одной руке, нарушая осанку. А повесить ранец на крючок такая ручка не помешает.

#### Наполняем

- большие и тяжелые учебники рекомендуется складывать в отделения, расположенные ближе к спине.

- необходимо также соблюдать баланс между правой и левой сторонами. Кстати, выбирайте канцтовары те, что сделаны из мягких материалов (например, пеналы из ткани, тетрадки с мягкой обложкой) - это поможет несколько облегчить вес рюкзака. И следите, особенно на первых порах, за тем, чтобы ребенок не таскал каждый день весь комплект учебников.

#### Надеваем

Научите школьника правильно надевать ранец. Врачи отмечают, что, к примеру, рюкзак, который поднимается с согнутой спиной, оказывает на позвоночник очень высокое давление - в итоге страдает поясничный отдел. Желательно надевать рюкзак с поверхности стола, или полки (можно подготовить для этого специальное место или же помогать ребенку) - при этом нагрузка на позвоночник равномерно и невелика.



- Применяйте, если это необходимо, корректоры осанки, спинодержатель, ортопедический корсет. Убедите ребенка в том, что ему нужно носить их какое-то время, что в результате он будет стройным, здоровым, а спина у него будет ровная.

Реклинатор  
профилактически  
й



Корсет грудно-поясничный-  
крестцовый

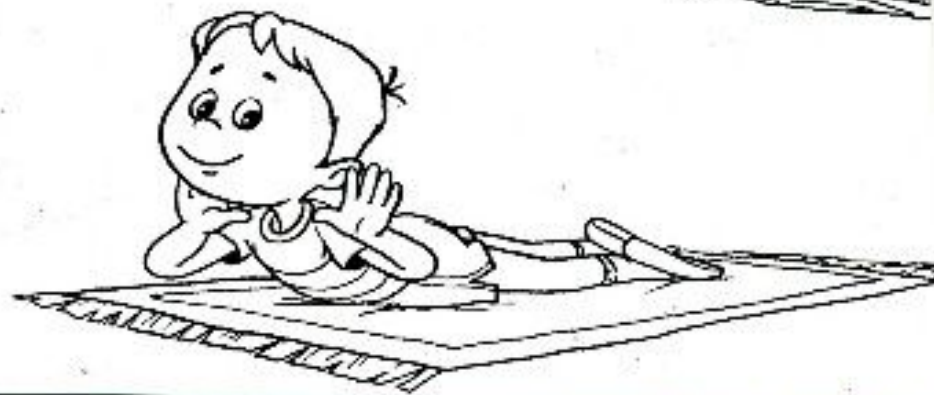


# Мы можем порекомендовать вам несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки:

## 1. «Крылышки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2 раза.

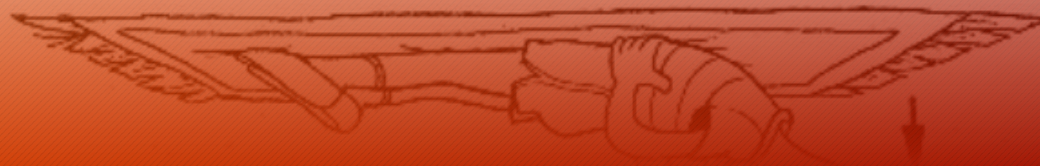
«Крылышки» свои держу!  
Вам, ребята, так скажу:  
«Вы попробуйте, друзья,  
Удержаться так, как я!»



## 2. «Прогнись!»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.

Руки на поясе, спинкой прогнись —  
Сколько надо задержусь.



#### 4. «Окошко»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, пальцы сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п.

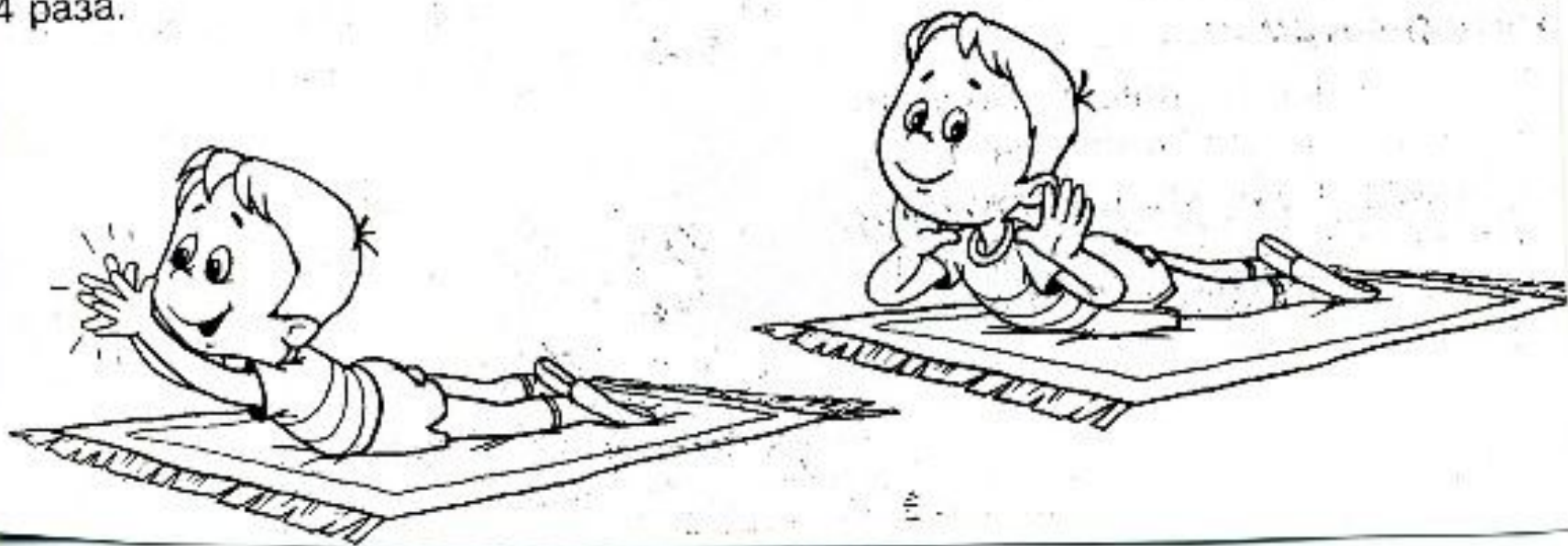
Сделаю окошечко  
И посмотрю немножечко.





### 5. «Хлопок»

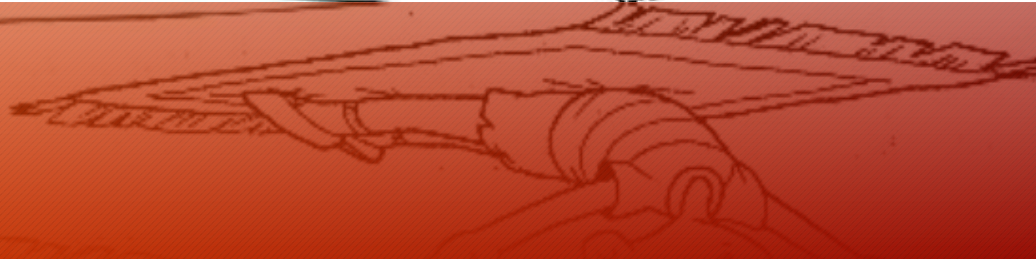
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»<sup>ЭХ»</sup>  
Хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить  
4 раза. 2—



## 6. «Движения руками»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки» — стороны — в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Упражнения руками делать мы умеем  
Чтобы мышцы укрепить —  
сил мы не жалеем



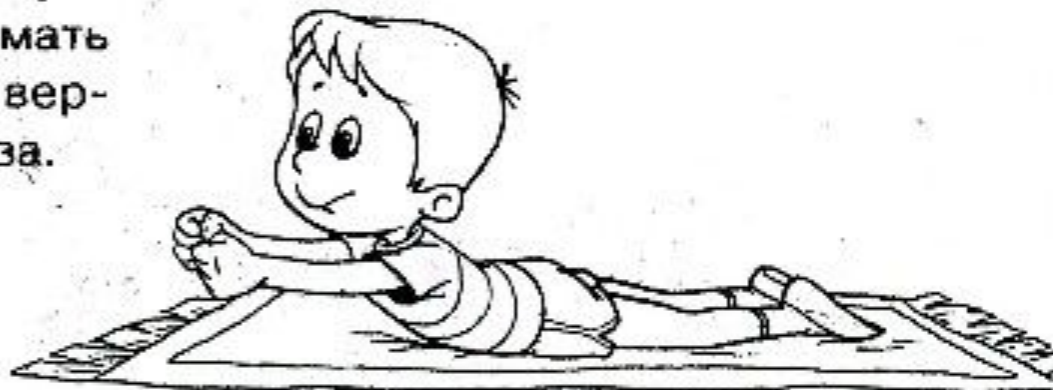
### 7. «Кружочки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения локтями вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



## 8. «Кулачки»

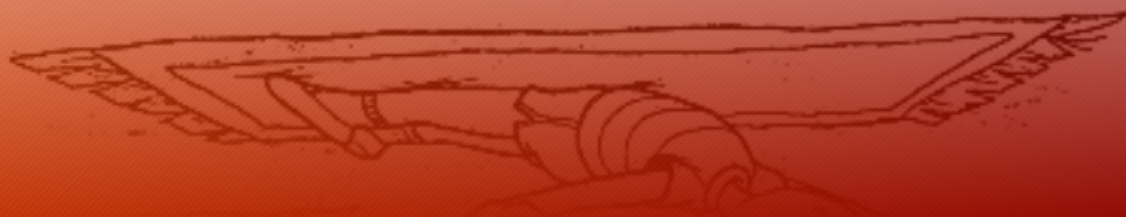
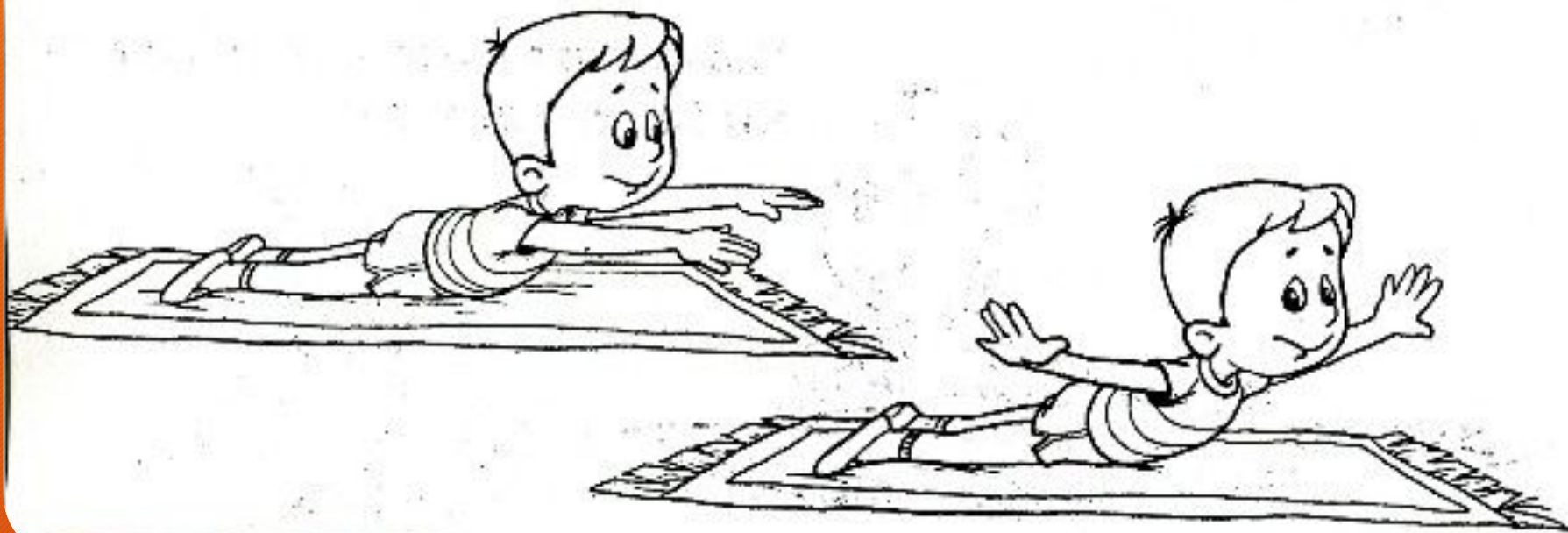
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс; вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



## 9. «Птичка»

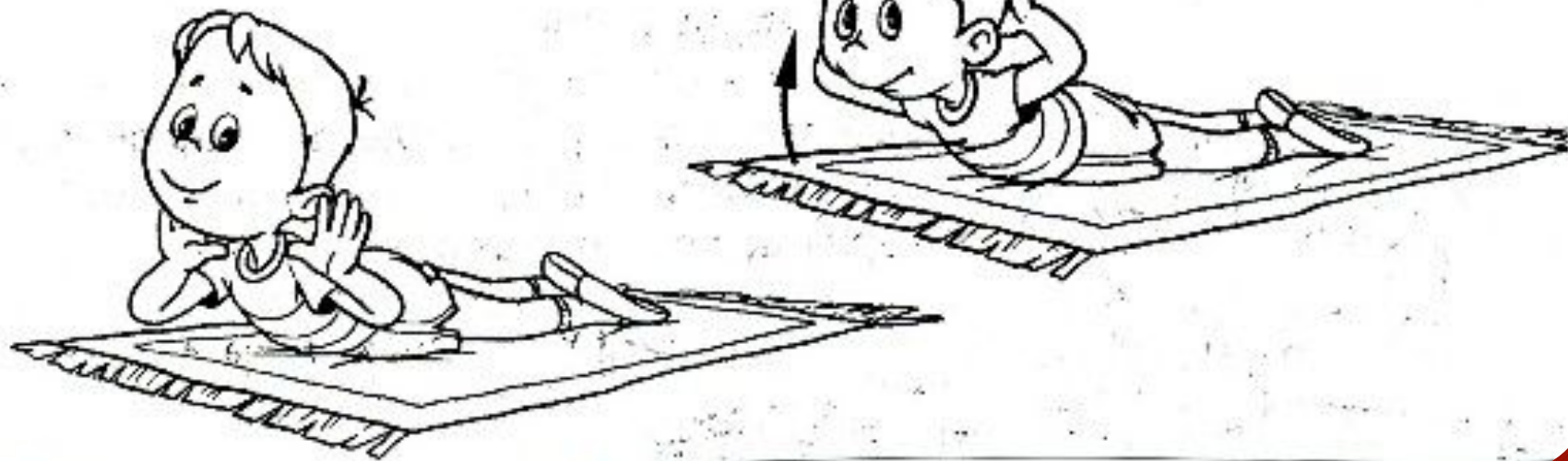
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд-в стороны-вперёд, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

РДНБ



## 10. «Замок» и «крылышки»

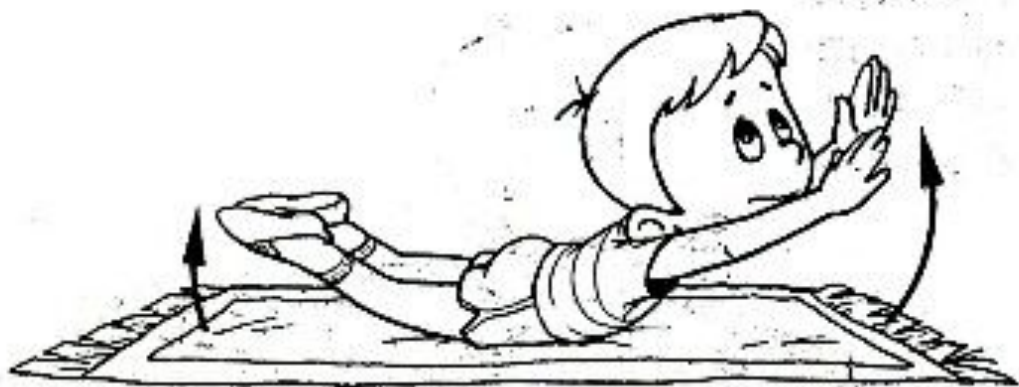
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки за голову (пальцы сцеплены в «замок» на затылке). Задержаться в этом положении на счёт 1—2. Руки в «крылышки», задержаться так же на счёт 1—2, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.





### 11. «Лодочка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд с одновременным подниманием ног — «лодочка», задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

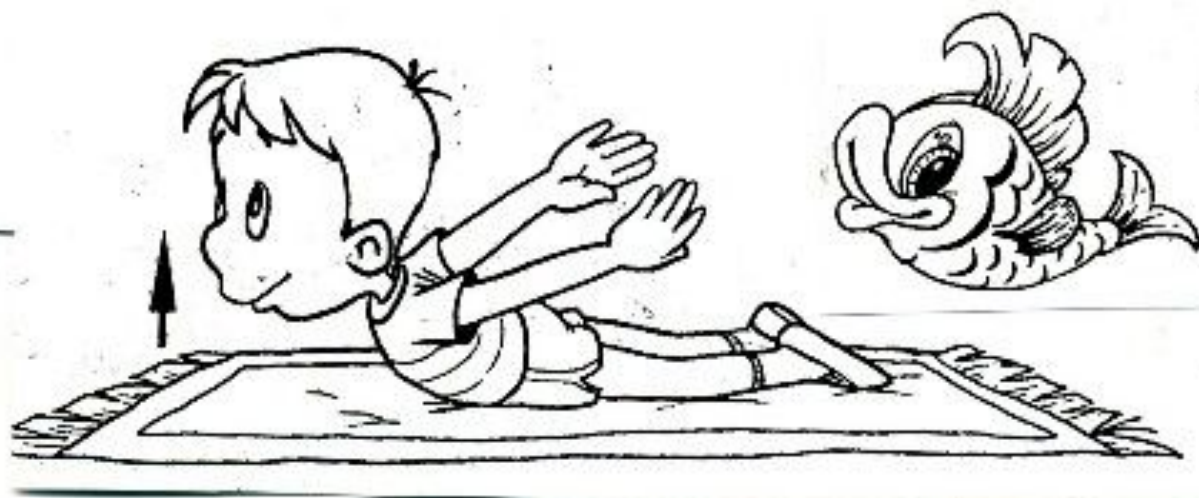


Тренирую мышцы я —  
Это «лодочка» моя.

## 12. «Рыбка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову, плечи и грудь, руки отвести назад, ладонями к телу, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Делать «рыбку» научились,  
Потому что не ленились.

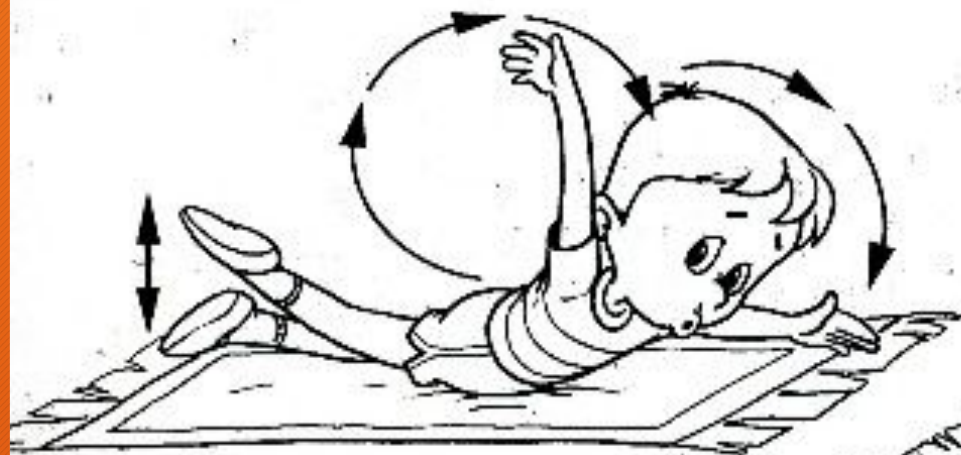






### 13. «Пловец»

И. п. — лёжа на животе. Имитировать плавание кролем и брассом на счёт 2—4—6—8—10. Повторить 2—4 раза.



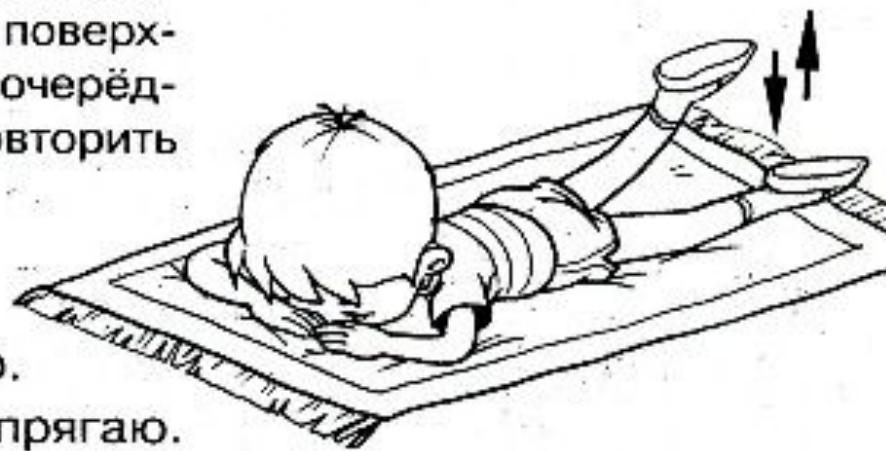
Как в бассейне по воде,  
Я плыву на животе.  
Ногами — кроль,  
Руками — брасс,  
Покажу я высший класс!



## 14—15. «Поднимание прямых ног вверх»

### *Поочерёдное поднимание ног*

И. п. — лёжа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук. Поднимать ноги поочерёдно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4—6 раз каждой ногой.



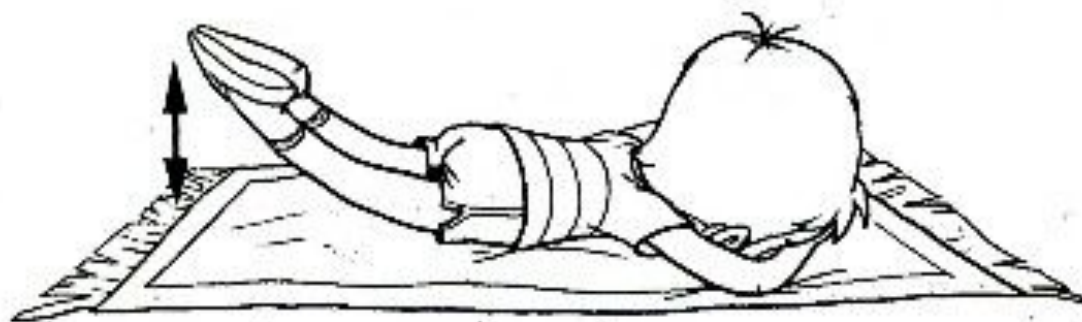
По одной и вместе ноги поднимаю.

Я хочу быть сильным — мышцы напрягаю.

### **Одновременное поднятие ног**

Поднять обе ноги одновременно, задержаться в этом положении на счёт 4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

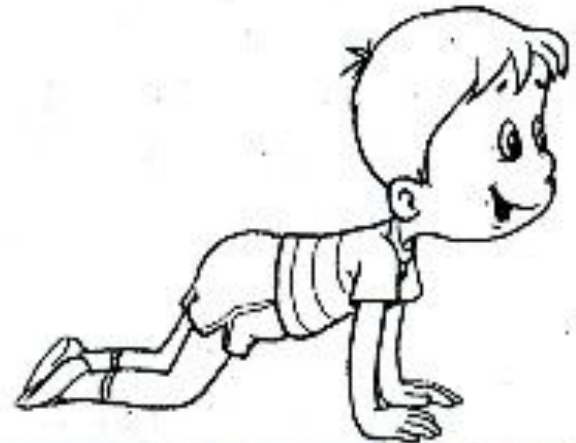
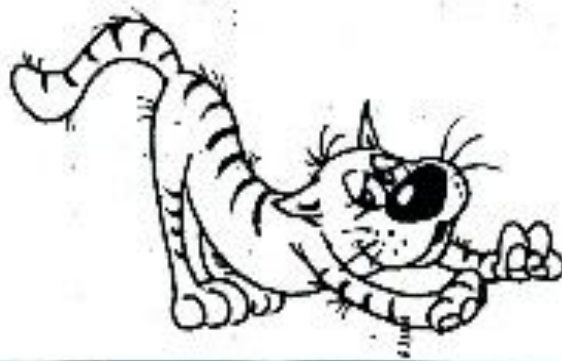
2-





### **Кошечка гибкая**

И. п. — стоя на четвереньках. Согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперёд; выпрямляя руки, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.



### 19. «Мах ногой назад»

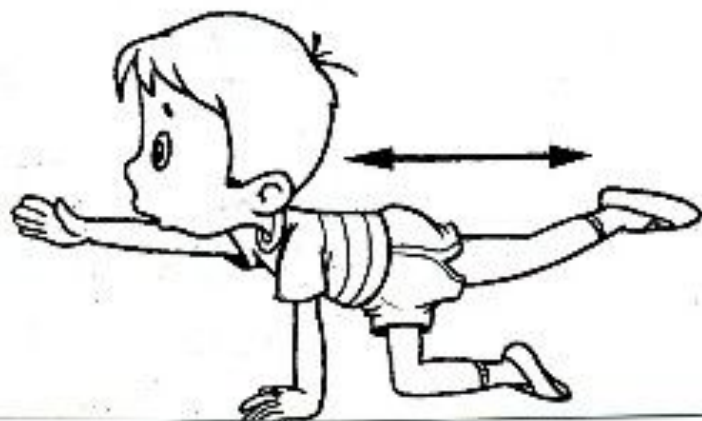
И. п. — стоя на четвереньках, спина прямая. Мах ногой назад, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Повторить 4—6 раз.

Мах назад, смотрю вперёд —  
Тренируюсь я под счёт.



## 20. «Тянемся-потянемся»

И. п. — стоя на четвереньках. Поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку — вперёд, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны. Голову не опускать, смотреть на руку, вернуться в и. п. То же — правой ногой и левой рукой. Повторить 2—4 раза.



## Литература.

Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова/. - Санкт- Петербург, 2001.

Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В. Козырева/. - Москва, 2006.

Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки. / О.В.Козырева.// Дошкольное воспитание. - 1998. - № 12 с: 49.

Спасибо за  
внимание!

