

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ РЕБЕНКА

**МАТЕРИАЛЫ КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ**



СОДЕРЖАНИЕ:

- Актуальность проблемы
- Осанка (правильная осанка, неправильная осанка)
- Разновидности нарушений осанки
- Боковые искривления позвоночника
- Положение позвоночного столба
- Нагрузка на позвоночник при поднятии тяжести
- Меры профилактики
- Упражнения для формирования правильной осанки
- Подвижные игры для профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста
- Список использованных источников

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

- **Правильная осанка – это не только красота, это прежде всего важнейший показатель здоровья человека. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.**
- **Особенно актуальна проблема формирования правильной осанки для детей дошколь-ного возраста. По данным Всемирной организации здравоохранения, 48% детей нашей планеты имеют те или иные искривления позвоночника, из-за чего в последующем на-рушается их осанка, возникают различные отклонения в здоровье.**
- **Знаменитый лингвист и врач В. Даль так определил понятие осанки: «осанка – это стройность, величавость, приличие, красота...» И действительно, сказать, что осанка – привычное положение тела, совершенно недостаточно. Исследования показывают, что осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние, настроение, ха-рактер человека. Опущенная голова, сутулая спина ребенка рассказывают не только о нем самом, но и его родителях. Очевидно, что они не прилагали больших усилий, что-бы приучить его с раннего детства к гимнастике, не выработали у него привычки пра-вильно сидеть за столом, ходить, держать голову. И не потому, что недостаточно забот-ливы. Чаще всего взрослые не придают значения этому, надеясь, что осанка сфор-мируется сама.**

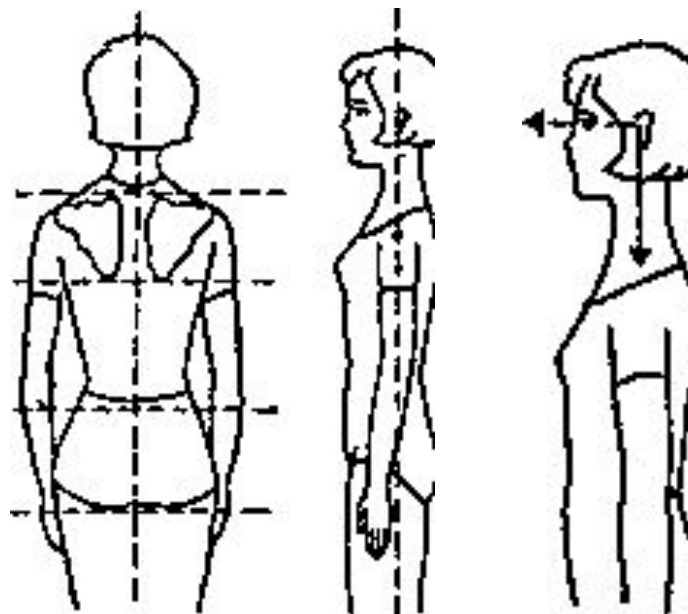
ОСАНКА

Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста.

Естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

Признаки правильной осанки:

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).



ОСАНКА

Признаки неправильной осанки

- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.

