

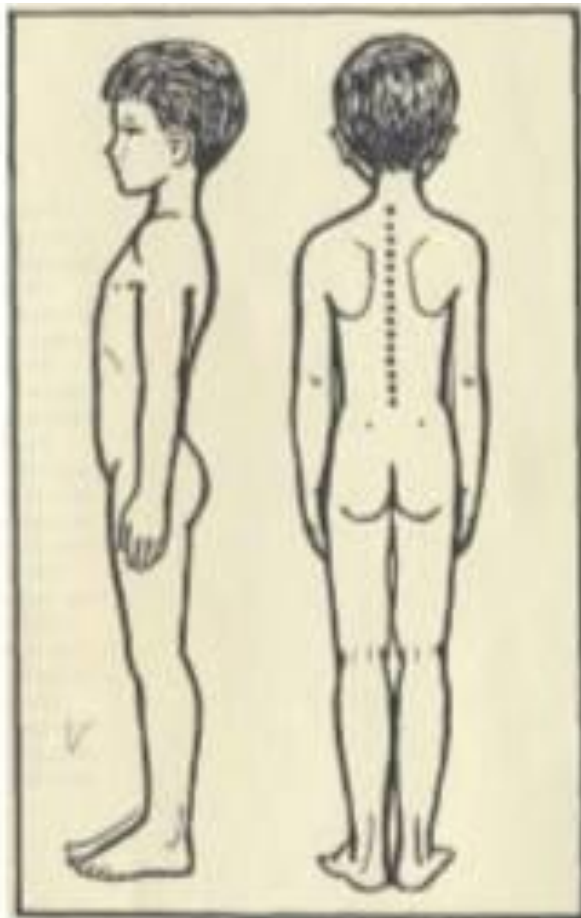
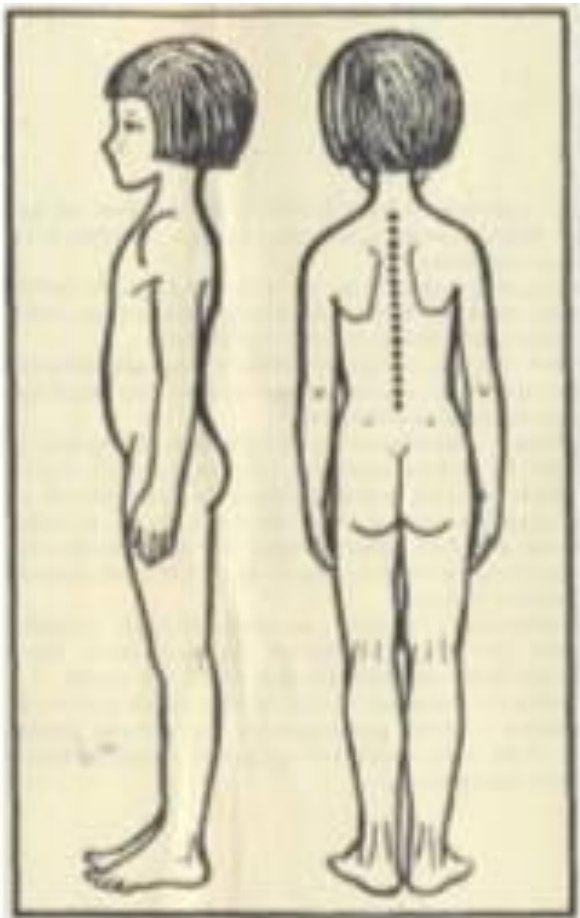
# Что должны знать родители о нарушении осанки у детей



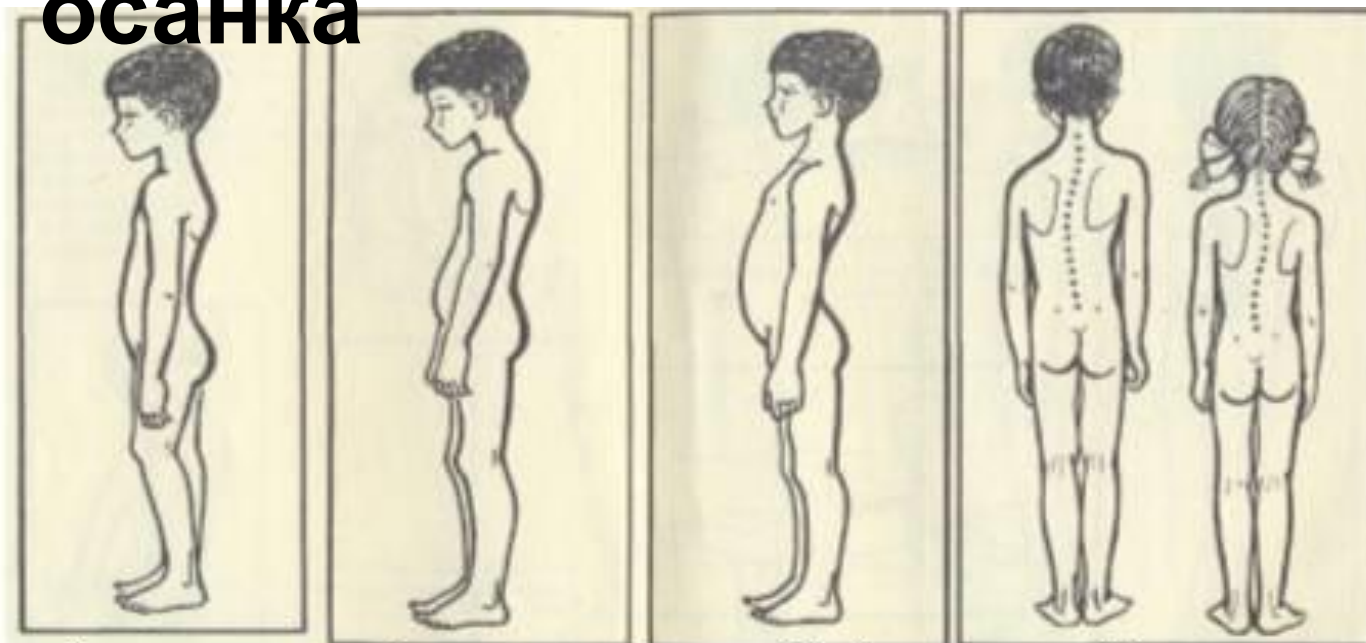
Подготовила:  
Инструктор физической  
культуры

*Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.*

# Правильная осанка



# Неправильная осанка



*Вялая осанка  
(неустойчивая).  
Голова  
опущена, грудь  
уплощена, плечи  
сведены, лопатки  
отстают от  
спины, ноги слегка  
согнуты в коленях*

*Сутулость.  
Голова  
выдвинута  
вперед, плечи  
сильно сведены,  
живот выпячен*

*Лордоз.  
Чрезмерный  
прогиб  
поясничного  
отдела  
позвоночника*

*Сколиоз.  
Боковое  
искривление  
позвоночника,  
асимметрия  
плечевого пояса*



# Правильная одежда



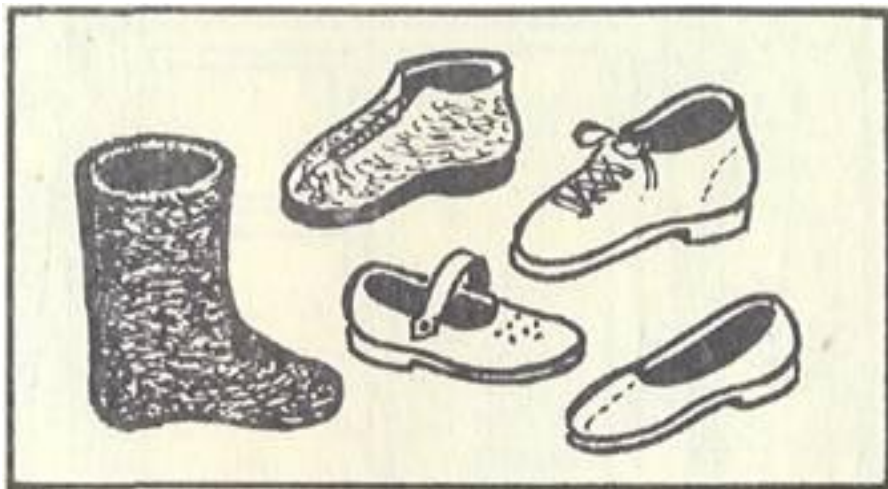
**Длинные бретельки, тяжёлая меховая шуба могут стать причиной нарушения осанки.**



# Детская одежда

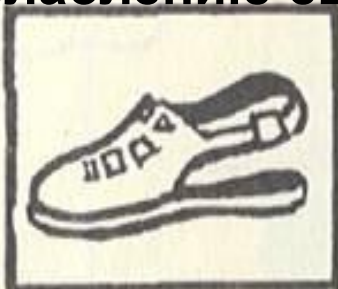
температура воздуха по °С	одежда	Доступное число слоев одежды в области туловища
<u>18–20</u>	<u>Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной и хлопчатобумажной ткани, колготы, для старших дошкольников гольфы, на ногах туфли</u>	<u>2–3</u>
<u>21–22</u>	<u>Хлопчатобумажное белье, платье (рубашки) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, на ногах легкие туфли или босоножки</u>	<u>2</u>
<u>23 и выше</u>	<u>Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое платье, льняная рубашка без рукавов, носки, на ногах босоножки</u>	<u>1–2</u>

# Обувь – отвечающая гигиеническим требованиям



**Неправильная обувь. Отсутствие задника ведет к неустойчивому положению стопы. Негнущаяся подошва вызывает уплощение стопы.**

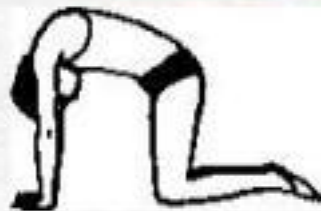
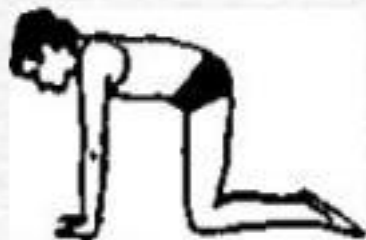
**Ношение теплой обуви в комнате приводит к перегреванию стопы и ослаблению связочного аппарата.**





## Упражнения для формирования правильной осанки

### СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



## Упражнения для формирования правильной осанки

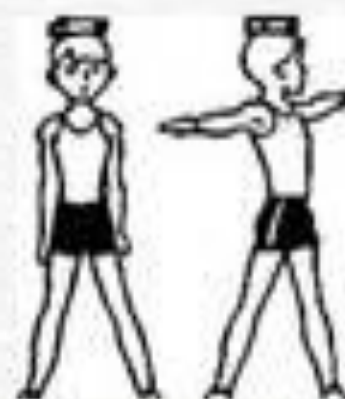


Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.

Ноги шире плеч, руки опущены.  
Повороты вправо и влево, руки в стороны.

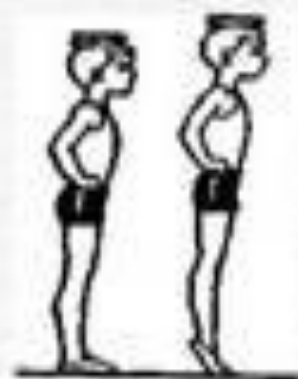


Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



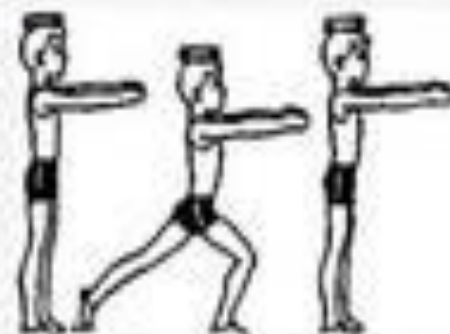
## Упражнения для формирования правильной осанки

### С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



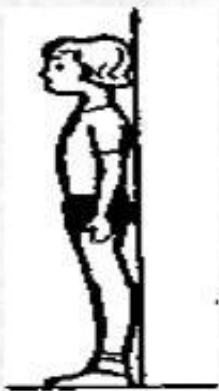
Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.





# Упражнения для формирования правильной осанки

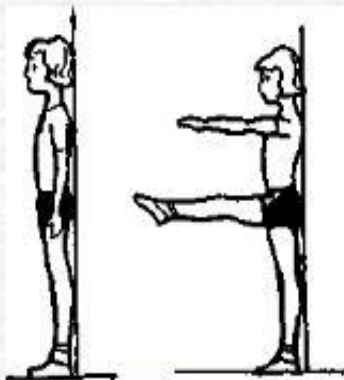
## В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



**Спасибо за  
внимание!**