

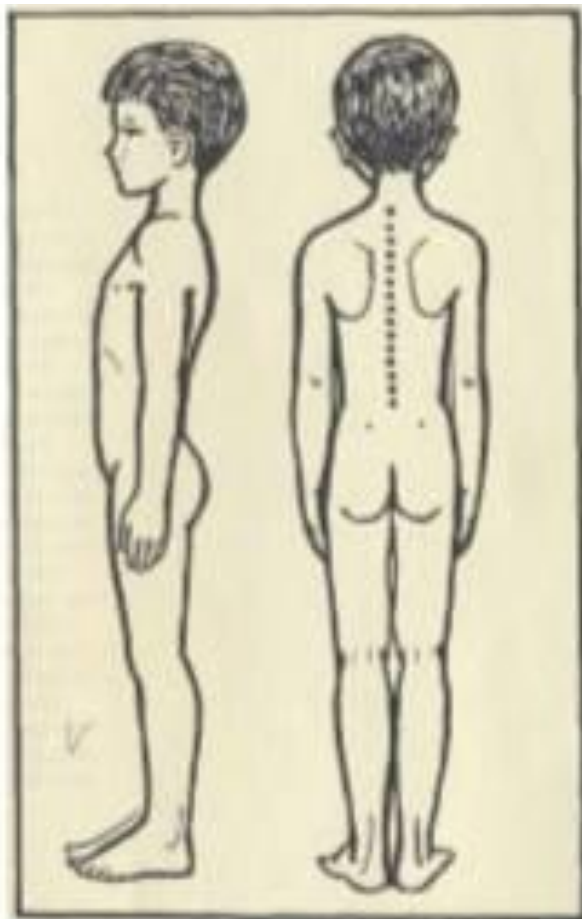
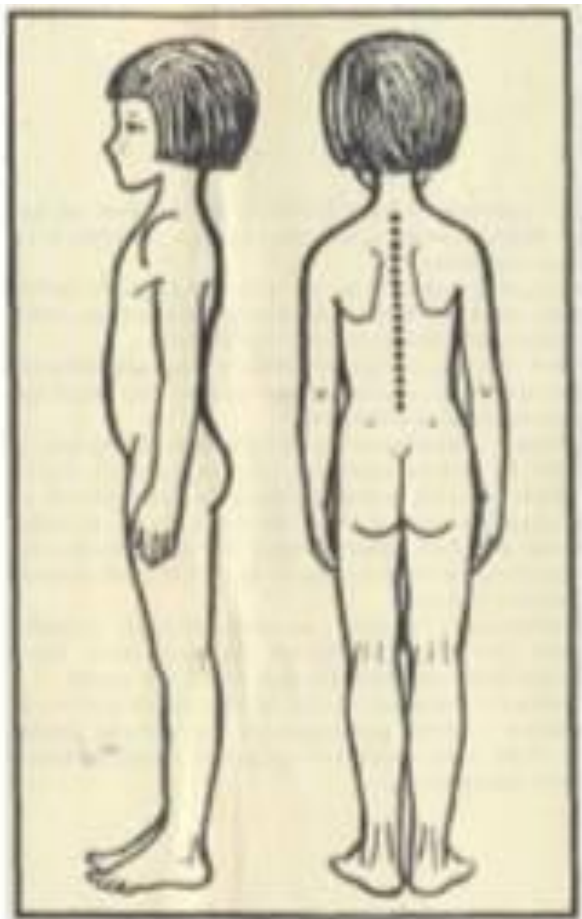
Что должны знать родители о нарушении осанки у детей



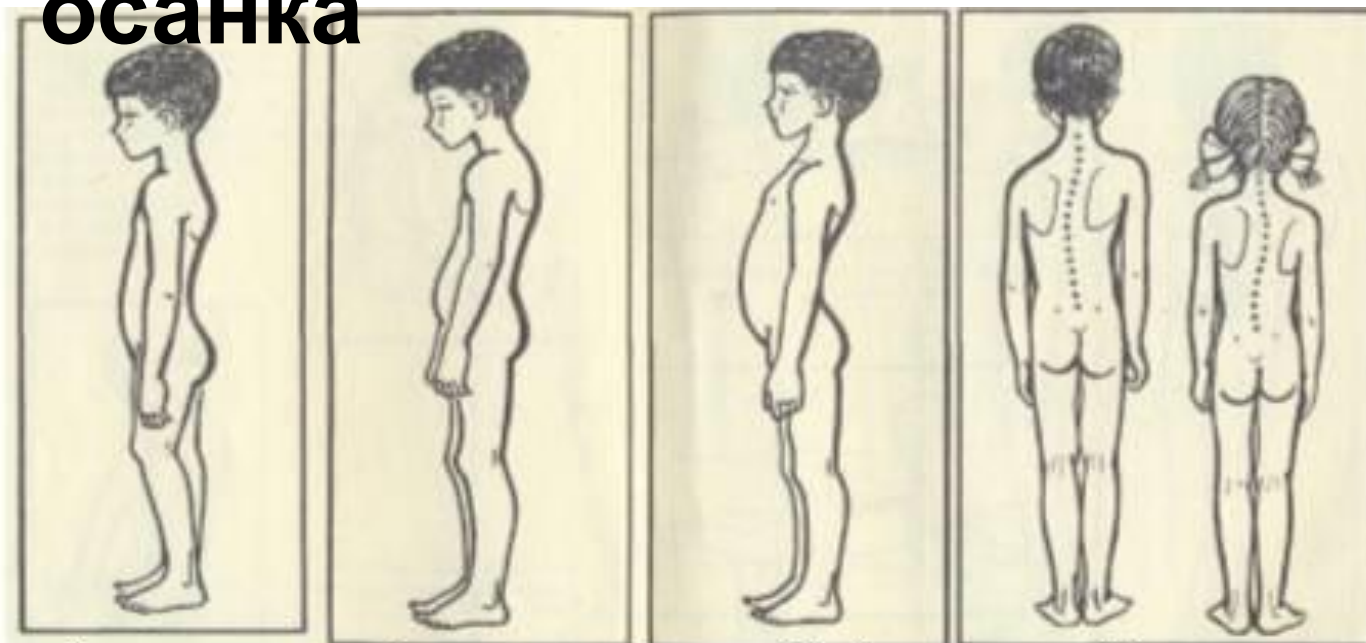
Подготовила:
Инструктор физической
культуры

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



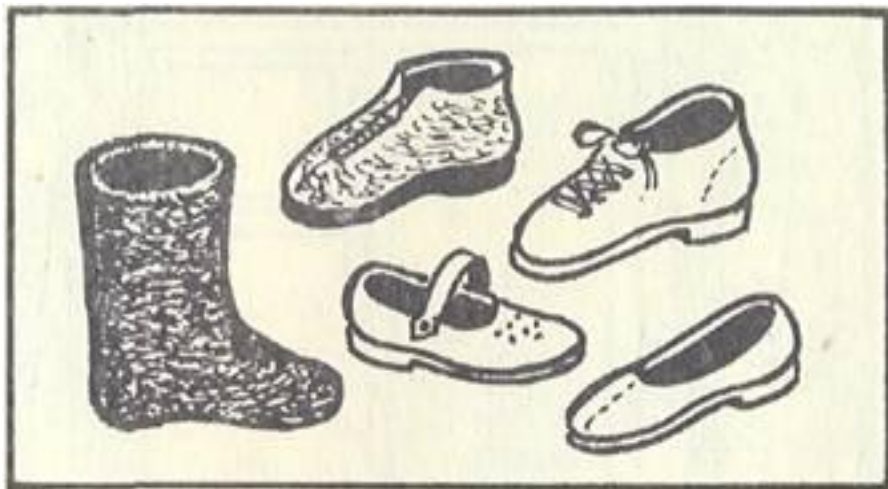
Длинные бретельки, тяжёлая меховая шуба могут стать причиной нарушения осанки.



Детская одежда

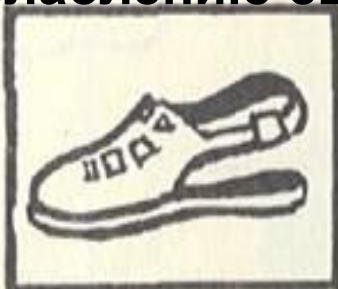
температура воздуха по °С	одежда	Доступное число слоев одежды в области туловища
<u>18–20</u>	<u>Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной и хлопчатобумажной ткани, колготы, для старших дошкольников гольфы, на ногах туфли</u>	<u>2–3</u>
<u>21–22</u>	<u>Хлопчатобумажное белье, платье (рубашки) из 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



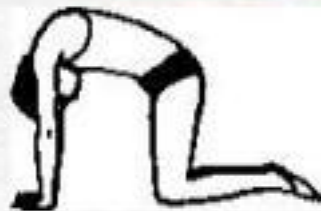
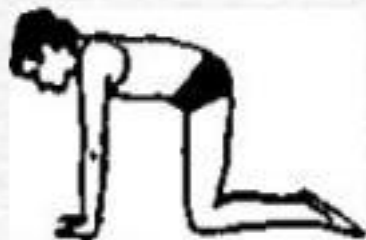
Неправильная обувь. Отсутствие задника ведет к неустойчивому положению стопы. Негнущаяся подошва вызывает уплощение стопы.

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

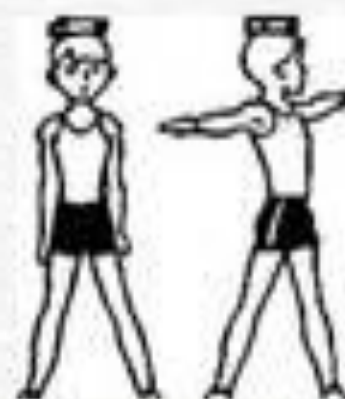


Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.

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

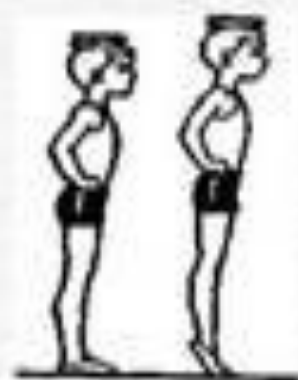


Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



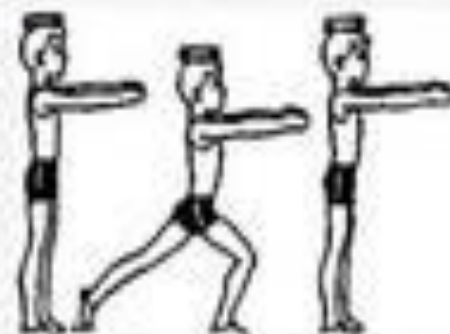
Упражнения для формирования правильной осанки

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.

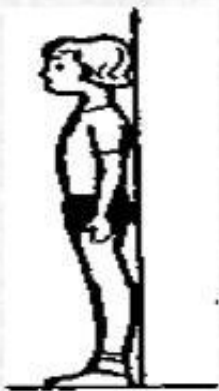


Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.



Упражнения для формирования правильной осанки

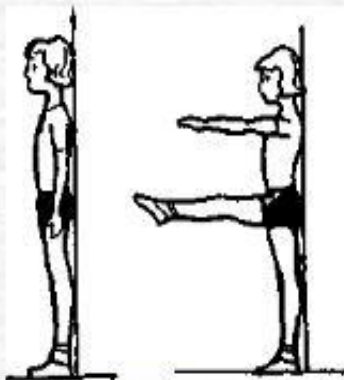
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



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!**