

ГБОУ Гимназия №1796 «Гольяново»

# Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений

Презентацию подготовила  
Чумина Татьяна Ивановна

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

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет жизни человека.

Ответственным периодом для формирования правильной осанки является период с 4 до 10 лет, когда быстрыми темпами развиваются механизмы регулирующие вертикальную позу.

# Основные причины формирования неправильной осанки

- ❖ Отсутствие крепкой достаточно развитой мышечной системы.
- ❖ Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника.
- ❖ Последствия рахита – нарушение взаимоотношения костных элементов таза и позвоночника.
- ❖ Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм.
- ❖ Не соответствующая росту мебель.
- ❖ Не правильно подобранная кровать для сна.
- ❖ Неудобная одежда и обувь.
- ❖ Отсутствие физических упражнений.

# Советы по формированию правильной осанки

- ❖ Подбор мебели соответствующей росту ребенка (стол, стул, кровать).
- ❖ Правильная посадка ребенка за столом.
- ❖ Приучать ребенка спать на спине, следить чтобы ребенок не спал «калачиком» на боку с высокой подушкой так как появляется сколиоз.
- ❖ Постоянно следить за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, горбиться и раскачиваться.
- ❖ Соблюдение режима дня.
- ❖ Постоянное проведение подвижных игр, физических упражнений направленных на формирование правильной осанки.
- ❖ Еженедельное плаванье ребенка в бассейне.

# Оздоровительные упражнения для красивой осанки

## «КРЫЛЫШКИ»

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



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



## «САМОЛЁТ»

*Руки в стороны и вот,  
Мы летим как самолет.*



И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.



## «ПРОГНИСЬ!»

*Руки на поясе, спинкой прогнись,  
Сколько надо задержусь.*



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



## «ОКОШКО»

*Сделаю окошечко  
И посмотрю немножечко.*



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





# Доска – здоровья для упражнений на осанку

*У доски - я постаю, спинку ровно подержу.*



# Рекомендовано родителям

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Формирование правильной осанки  
и профилактика ее нарушений

