

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ СОХРАНЕНИЯ ОСАНКИ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет

Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

Осанка склад фигуры,
Особенность натуры,
Оценка воспитания,
Здоровья состоянье.

И если вы настроены
Быть статными и стройными,
Воспользуйтесь советами, -
Мы искренне советуем:

Под матрац кладите щит,
Позвоночник защитит
Он от искривления,
И от повреждения.

За столом сидеть не просто,
Даже если он по росту,

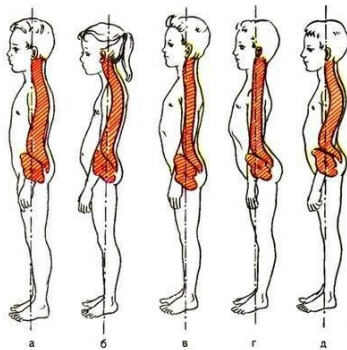
Руки, ноги, таз и спину
Разгрузить необходимо.

Избегайте вредных поз
Плеч и таза перекося,
Опирайтесь равномерно
На ноги одновременно.

Слишком долго не сидите
Лишь здоровью навредите.
Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.

Все советы выполняя
Ничего не забывая.
Будьте же достойными
Статными и стройными.

Осанка - это привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.



Причины формирования неправильной осанки являются:

- Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
- Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- Последствия рахита
- Не соответствующая росту мебель;
- Неудобная одежда и обувь.

Как проверить осанку у ребенка?

Разуйте и разденьте ребёнка до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища. Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 м и внимательно посмотрите на ребёнка.

- симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы. Если они находятся на разной высоте, есть причина для беспокойства!
- попросите ребенка достать руками до пола, выгнув спину. Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки.
- Посмотрите на ребенка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите его наклонить голову вперед и, не поднимая головы, повернуть ее

сначала в одну, затем в другую сторону. Убедитесь, что объем движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Исходное положение стоя; правильная осанка обеспечивается за счет касания стены или гимнастической стенки ягодичной областью, икрами ног и пятками.
2. Исходное положение, как в упражнении. Отойти от стенки на 1 – 2 шага, сохраняя правильную осанку.
3. Исходное положение лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в исходное положение.
4. Исходное положение лежа на спине. В правильном положении прижаты поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.
5. Ходьба с мешочком на голове с одновременными раз личными движениями: в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т. п

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ «МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА»

1. Исходное положение лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
2. Исходное положение то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании способом брасс).
3. Исходное положение то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.
4. Исходное положение – лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.
5. Исходное положение – то же. Приподнимание обеих прямых ног с удерживанием их до 10 – 15 счетов.
6. Исходное положение – лежа на животе парами – друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекачивание его партнеру и ловля с сохранением приподнятого положения головы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ БРЮШНОГО ПРЕССА

Исходное положение для всех упражнений – лежа на спине, поясница прижата к опоре.

1. Сгибать и разгибать ноги в коленном и тазобедренном суставах поочередно.
2. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.
3. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу – «велосипед».
4. Руки за головой, поочередное поднимание прямых ног вперед.
5. То же упражнение, но в сочетании с различными движениями рук.